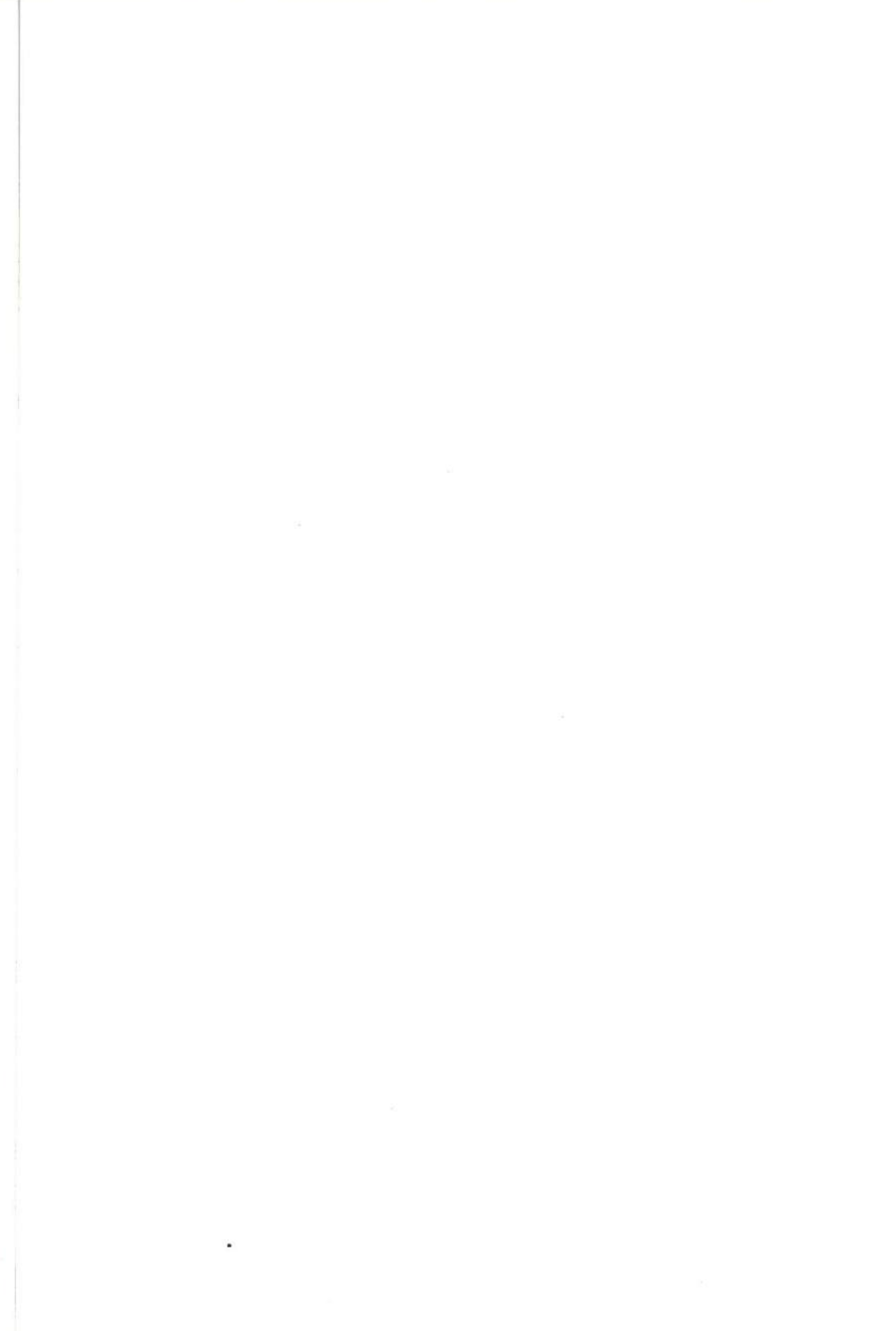


Das war spitze!
Die Kultrezepte der
60er, 70er und 80er Jahre
Weltbild








Das war spitze!
Die Kultrezepte der
60er, 70er und 80er Jahre
Weltbild

Impressum

Genehmigte Sonderausgabe für
Weltbild GmbH & Co. KG,
Werner-von-Siemens-Str. 1, 86159 Augsburg

Umschlag- und Buchgestaltung:
Zaydesign, Potsdam

Druck:
Druck- und Verlagshaus Thiele & Schwarz GmbH,
Kassel

Buchbinderische Verarbeitung:
Buchbinderei S. R. Büge, Celle

Printed in the EU.

978-3-8289-2924-1

2021 2020 2019
Die letzte Jahreszahl gibt die aktuelle Sonderausgabe an.

Einkaufen im Internet:
www.weltbild.de

Textnachweis

Die Texte auf den Seiten 4–63 stammen von Günther Klahm, auf den Seiten 64–127 von Elvira Lauscher und auf den Seiten 128–187 von Elke Achtner-Theiß und Fritz-Jürgen Theiß.

Bildnachweis

private Bildgeber: S. 6, 7, 8 (Repro), 9 (Repro) Roman Klahm; 14/15, 23, 44, 47, 51 Günther Klahm; 43 Claudia Klahm; 52 Emil Degott; 64/65, 66, 67, 72, 73, 89, 95, 102, 103, 108, 121 Franz Lauscher; 69, 71, 74, 75, 78, 79, 80, 81, 82, 86, 87, 88, 90, 91, 93 unten, 94, 96, 97, 98/99, 100, 101, 104, 105, 109, 110, 112, 113, 114, 115, 116/117, 118, 119, 122, 123, 124, 126, 127 Elvira Lauscher; 93 oben Felix Lauscher; 138 unten, 139, 140, 176 Elke Achtner-Theiß/Fritz-Jürgen Theiß
S. 32 Deutscher Jagdschutzverband, S. 34/35 Iglo GmbH, S. 40/41 Peter Kölln KGaA, S. 53 neckermann.de, S. 76 Konzernarchiv der Henkel AG & Co. KGaA, S. 106 Verpoorten, Bonn
ullstein bild: S. 4/5 Hugo Schmidt-Kuchs, 26 Westend61/Dieter Heinemann, 29 Rudolf Dietrich, 42, 54 Moenkebild, 60 Hugo Schmidt-Luchs, 62, 133 Mc Photo/Ralph Kerpa, 138 oben oben bpk/Digne M. Marcovicz, 142 Vision Photos, 148 imageBROKER/Julie Woodhouse, 184 imageBROKER/Creativ Studio Heinemann,
dpa Picture-Alliance GmbH: S. 11 dpa/Image Source, 18 dpa/Kurt Rohwedder, 25 dpa/Stockfood/FoodPhotography Eising, 28 dpa/Bildagentur online, 31 dpa, 38 dpa/Heiko Wolfraum, 45 dpa/Stockfood, 48 dpa/Stockfood/FoodPhotography Eising, 49 dpa/Stockfood/FoodPhotography Eising, 56/57 dpa/Horst Brix, 57 oben dpa/Stockfood/FoodPhotography Eising, 58 dpa/Stockfood/FoodPhotography Eising, 59 links dpa/Stockfood/FoodPhotography Eising, 59 rechts dpa/K. Röhrig/Helga Lade, 84/85 dpa/empics, 107 dpa, 120 dpa, 125 dpa, 128/129 dpa/Dieter Klar, 130 dpa/reality/Frank May, 131 dpa/BSIP/Lemoine, 132 dpa/reality/Frank May, 134 oben dpa/Report, 134 unten dpa/BSIP, 136 dpa/Bildarchiv, 137 dpa/Sven Simon, 141 dpa/Frank Hörmann/Sven Simon, 143 oben dpa/Chromorange/J. Jouanneaux, 143 unten dpa/BSIP/Chassenet, 144 dpa/Report/Hermann Wöstmann, 146 dpa/Chromorange, 147 dpa/Stockfood, 150 dpa/Keystone/Gaetan Bally, 151 dpa/Bildarchiv/Vetter, 152, dpa Stockfood/FoodPhotography, 154 dpa, 155 dpa/Photoshot/Michael Warren, 156/157 dpa/NHPA/Photoshot/Martin Harvey, 158/159 dpa/Stockfood/FoodPhotography Eising, 161 dpa/Renner/Helga Lade, 162 dpa/Bildarchiv (Felix), 163 dpa/Themendienst/Silke Heyer, 164 dpa/Ohlschläger, 165 dpa/Bildagentur online, 166 dpa/Photoshot, 167 dpa/Stockfood, 168 dpa/Stockfood, 169 dpa/Stockfood, 170 dpa/Stockfood/FoodPhotography Eising, 172 dpa/Stockfood/FoodPhotography Eising, 175 dpa/Stockfood/FoodPhotography Eising, 177 dpa/Bildarchiv, 178 dpa/Stockfood, 180 dpa/Still & Life/Helga Lade, 182 dpa/Stockfood/FoodPhotography Eising, 183 dpa(allover images/THP, 187 dpa/Report/Pekka Sakki Lehtikuva

Wir danken allen Lizenzträgern für die freundliche Abdruckgenehmigung. In Fällen, in denen es nicht gelang, Rechtsinhaber an Abbildungen zu ermitteln, bleiben Honoraransprüche gewahrt.

Inhaltsverzeichnis



Die Kultrezepte der 60er Jahre

Die Kultrezepte der 70er Jahre

Die Kultrezepte der 80er Jahre





Die Kultrezepte der 60er Jahre

Il menù, per favore!

Die ersten Pizzerien

Fünfzehn Jahre jung war ich, als ich 1968 im pfälzischen Miesau in einem gerade neu eröffneten Ristorante die erste Pizza serviert bekam. Mit einer Mischung aus Neugier, aber auch mit einem gewissen Vorbehalt, ob diese Mischung aus Teig, geschmolzenem Käse, Salami und zerkochten Tomaten meinem deutschen Magen bekömmlich sein würde, machte ich mich zaghaft mit Messer und Gabel an die heiße und wohlduftende Köstlichkeit.

Pizzeria Capri in Würzburg – die älteste Pizzeria Deutschlands



Dass ich sie erst in Miesau kennen und schätzen lernte, hatte seinen guten Grund. Denn dort sind amerikanische Streitkräfte stationiert und die wussten die italienische Spezialität schon gut 60 Jahre früher als die meisten Deutschen zu schätzen. 1905 eröffnete nämlich auf der 53½ Spring Street in New York City der italiensche Auswanderer Gennaro Lombardi die erste Pizzeria in den USA. Mit den amerikanischen Streitkräften, die nach dem Zweiten Weltkrieg in Deutschland stationiert wurden, kam die Pizza sozusagen „über den großen Teich" zurück nach Europa. Zunächst allerdings fast ausschließlich in und um die Air Bases.



In den 50er und 60er Jahren kamen viele italienische Gastarbeiter nach Deutschland und mit ihnen ihr „menù". Bereits am 24. März 1952 eröffnete der Textilverkäufer Nicolino de Camillo in Würzburg die erste Pizzeria Deutschlands. In seiner „Bier- und Speisewirtschaft Capri" bildete er aus Pappmaschee die berühmte „Blaue Grotte" nach und benutzte eine Gondel als Theke. Während die Amerikaner Spaghetti mit Fleischklößchen schätzten, labten sich die Deutschen an Pizza – für drei D-Mark das Stück einschließlich eines Glas' Bier. Noch heute gibt es das Ristorante „Blaue Grotte", in Würzburg Kult. Bei der Verkaufsschau „Schaffendes Italien" des Kaufhofes in Köln, Frankfurt und Düsseldorf wurden die Pizzabäcker noch als Exoten bestaunt.

„Beim Italiener" zu essen, das war schon etwas Besonderes. Denn um eine original italienische Pizza herzustellen, fehlte es den Deutschen damals an den Backöfen: eine echte Pizza muss bei Temperaturen zwischen 400° und 500° C gebacken werden. Das konnten nur die Pizzailo, die Pizzamacher, die eben ihr Handwerk verstanden und auch die richtigen Öfen besaßen.



Noch heute kann man dort in der „Blauen Grotte" seine Pizza genießen.

Liebe geht durch den Magen ...

... behauptet ein altes Sprichwort. Die Italiener und die Fertigkost brachten es mit sich, dass selbst eine im Kochen noch nicht so geübte junge Dame ihrem Liebsten Spaghetti Bolognese oder mit Tomatensoße zubereiten konnte. Es war damals noch nicht üblich, dass ein Teenager seinen Schatz so mir nix, dir nix nach Hause zum Essen einladen durfte. „Was sagen wohl die Nachbarn dazu?", befürchteten manche Eltern. Doch es gab sie auch, jene Eltern, die auf das Geschwätz pfiffen. Oder die Einladung erfolgte, wenn die Eltern verreist waren.

Wie auch immer: Es war ein Stück Erwachsenwerden und sich auch so fühlen, wenn die junge Dame ihrem Angebeteten eine Mahlzeit servierte, noch eine italienische, die sie dann zu Tische mit einem Glas Martini oder Lambrusco bei Kerzenschein genießen und sich in Bella Italia fühlen durften...

Spaghetti Bolognese oder mit Tomatensoße war aber auch das Essen, wenn's mal schnell gehen musste oder womit man auch die Kinder erfreuen konnte. Spaghetti gab es als Fertigware bald in jedem Laden in immer größerer Auswahl zu kaufen.



Der Mann, der die Pizza nach Deutschland holte

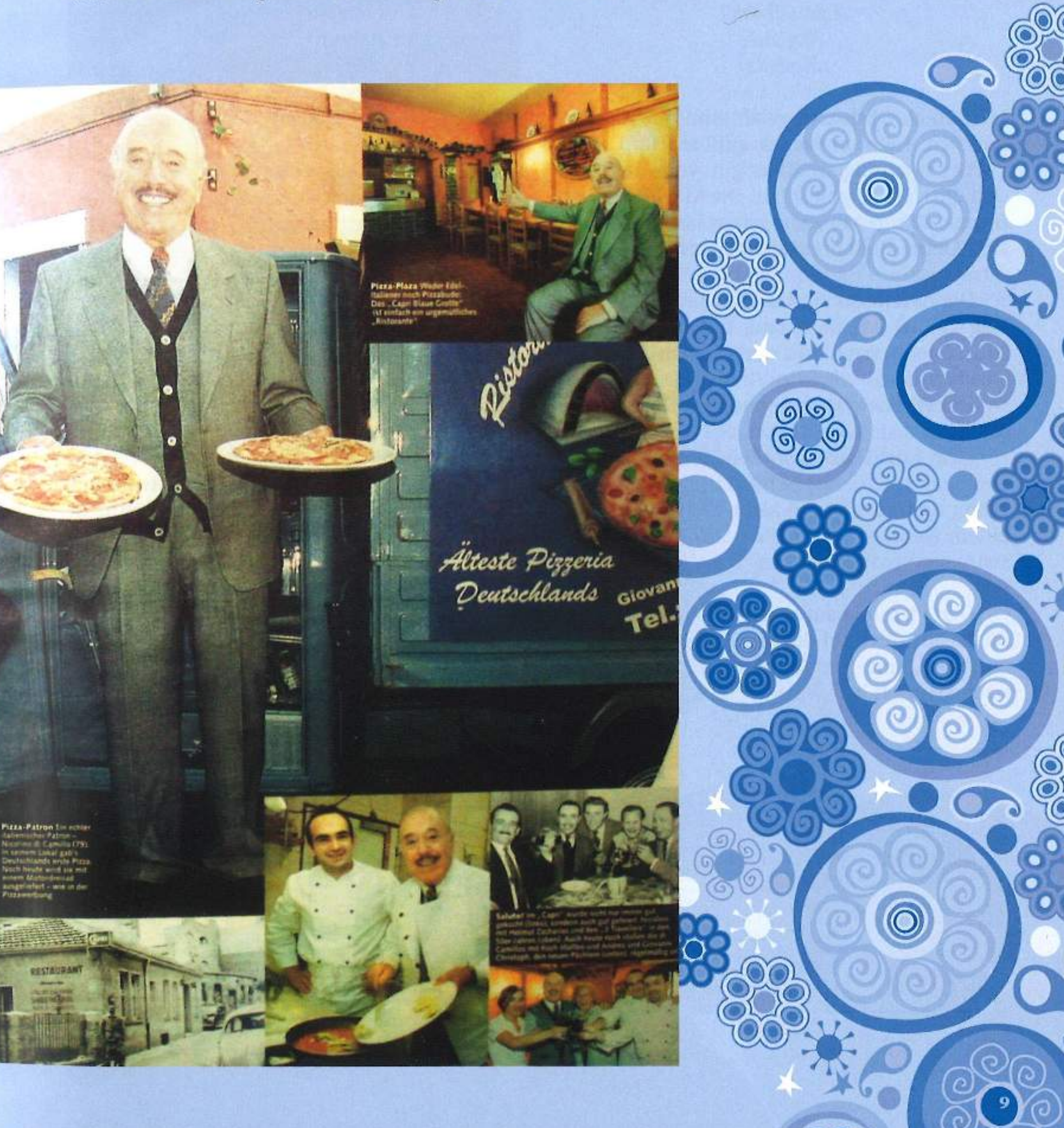
Königin als Namenspatin

Der Film

Andere Zeiten – andere Preise

Spaghetti und Tomatensoße als Protest

Spaghetti und Tomatensoße beim Italiener essen war bei der Jugend in den 60ern Kult, bei den 68ern sogar Protest. Zum einen solidarisierten sie sich damit mit den italienischen Gastarbeitern, die von den Erwachsenen oft noch als „Spaghettifresser“ beschimpft wurden und deren Integration als Mitbürger italienischer Herkunft erst allmählich begann. Spaghetti, Pizza und Gelato wirkten hier quasi als Katalysator. Zum anderen galten Spaghetti und Tomatensoße, insbesondere bei den links Angehauchten oder den überzeugten 68ern, als Protest und Alternative zur „bourgeoisen“ Küche.



Grundrezept für den Pizzateig

Zutaten für ein Backblech

500 g Mehl (Weizenmehl Typ 550)
250 g lauwarmes Wasser (oder 125 g Wasser und 125 g Weißwein)
2 EL Olivenöl
20 g Hefe
7 g Salz

Mehl in eine Schüssel geben und mit Salz vermischen. Hefe im Wasser auflösen und etwas Zucker hinzufügen. Alles gut verrühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Die Masse an einen warmen Ort 5 Minuten gehen lassen – sobald sich kleine Bläschen bilden, ist die Hefe einsatzbereit.

Die Hefemasse in das Mehl geben und den Teig ca. 10 Minuten lang gut durchkneten, beim Kneten nach und nach das Olivenöl hinzugeben.

Der Pizzateig ist fertig, sobald er geschmeidig ist.

Eine Kugel aus dem Teig formen und in eine leicht bemehlte Schüssel legen, damit er später nicht am Boden klebt. Den Pizzateig an einem warmen Ort ca. eine Stunde gehen lassen – er verdoppelt sein Volumen in dieser Zeit.

Den Pizzateig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, in der Mitte etwas dünner als am Rand, mit Tomatensoße bestreichen und nach Wunsch belegen als:

Pizza Margherita:
- Tomaten
- Mozarella
- Basilikum

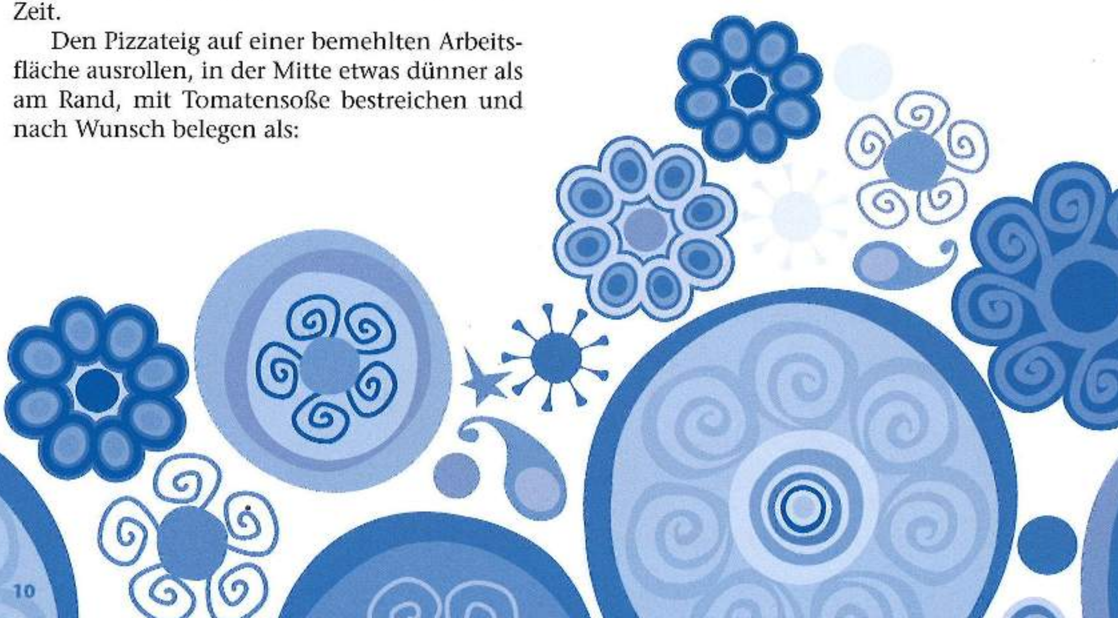
Pizza Marinara:
- Tomaten
- Knoblauch
- Olivenöl
- Oregano

Pizza Napoli:
- Tomaten
- Mozzarella
- Sardellen
- Olivenöl
- Oregano
- Kapern
- schwarze Oliven

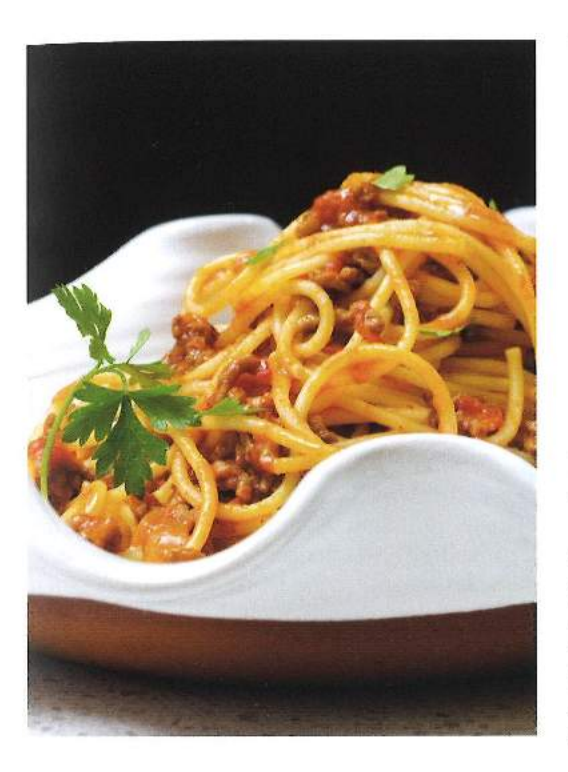
Pizza Regina:
- Tomaten
- Mozzarella
- Champignons
- Kochschinken
- Oregano
- schwarze Oliven

Pizza Frutti di mare:
- Fischstückchen
- Muscheln
- Krabben
- Tintenfische

Die Pizza in einem vorgewärmten Backofen bei maximaler Temperatur ca. 15 Minuten backen.



Spaghetti Bolognese



Zutaten für 4 Personen

400 g Spaghetti
400 g gemischtes Hackfleisch
3 Zwiebeln
250 g Sellerie
6 EL Öl
¼ l Brühe
¼ l Sahne
3 EL Tomatenmark
2 EL geriebener Käse
Petersilie

Die Spaghetti in viel gesalzenem Wasser „al dente", also bissfest, kochen.

Zwiebel und Sellerie schälen und in Würfel schneiden und in Öl anbraten. Hackfleisch dazugeben, scharf anbraten und mit heißer Brühe ablöschen. Etwa fünf Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Salz, Tomatenmark, Sahne und geriebenem Käse abschmecken. Die gekochten Spaghetti hinzugeben und fein gehackte Petersilie darüberstreuen.

In den Küchen des Balkans

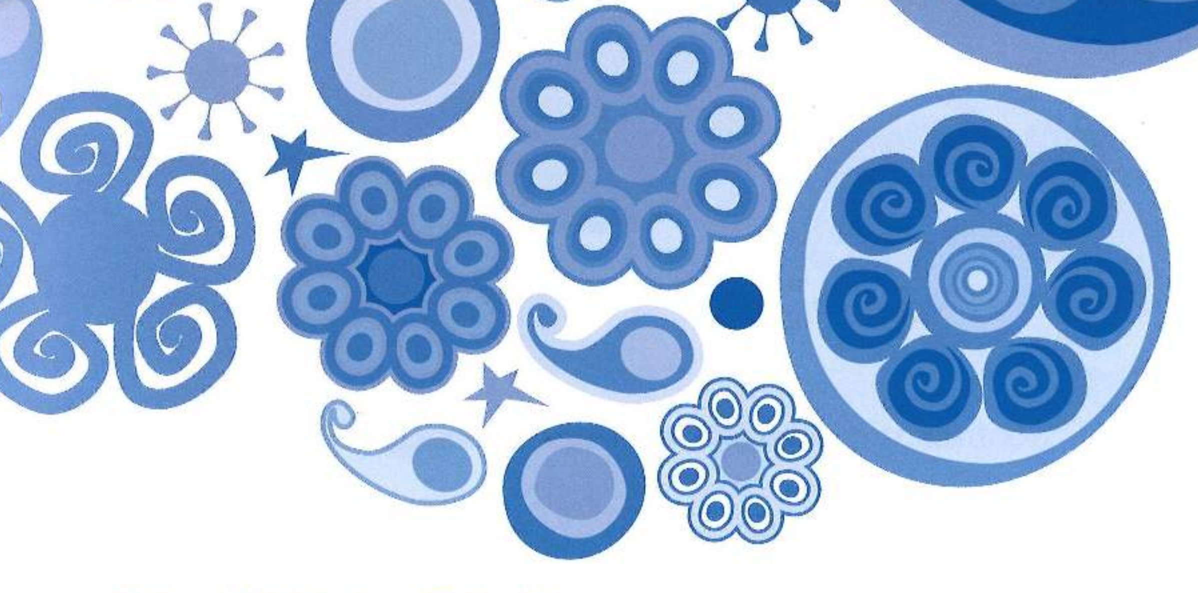
„Dubrovnik", „Balkan-Grill", „Opatija" oder „Rijeka" hießen sie damals, die Restaurants mit der Balkan-Küche. Den Italienern folgten als Gastarbeiter bald die damaligen Jugoslawen. Ihre Namen waren für die Deutschen ebenso schwer auszusprechen, wie die Gerichte auf ihren Speisekarten. Aber man wusste sehr schnell „Cevapcici", die gebratenen Würstchen aus Hackfleisch mit „Ajvar", der Paprikasoße, und „Djuvec", das ist ein Fleischeintopf mit Reis, zu schätzen. Ebenso die Grillspezialitäten aus Fisch oder Geflügel und „Muckalica", einen deftigen Eintopf aus Schweinefleisch, Paprika, Tomaten und Zwiebeln.

Sie brannte und brennt schon – die Balkan-Küche, nämlich auf der Zunge. Doch ein guter Wirt spendierte seinen deutschen Gästen nach dem Essen einen Slibowitz – zum Entschärfen und Runterspülen. Wer es lieber süß mochte, der konnte den scharfen Geschmack mit einem „Struklji", einem Apfel- oder Pflaumenstrudel, neutralisieren.

Auch den Karl-May-Filmen, die in den 60er-Jahren überwiegend im heutigen Kroatien gedreht wurden, war es zu verdanken, dass die Balkanküche in diesen Jahren einen Boom erlebte. Was den Filmlieblingen Winnetou und Old Shatterhand im „wilden Südosten" gut tat, das schmeckte auch ihren deutschen Fans.

Erst Ende der 60er, verstärkt dann in den 70er-Jahren eröffneten auch Griechen und Chinesen ihre Lokale und bereicherten den Speiseplan ihres Gastlandes u. a. mit Retsina (harziger Weißwein), Tsatsiki (Knoblauchsoße), Ouzo (Anisschnaps) oder „Ente süßsauer".



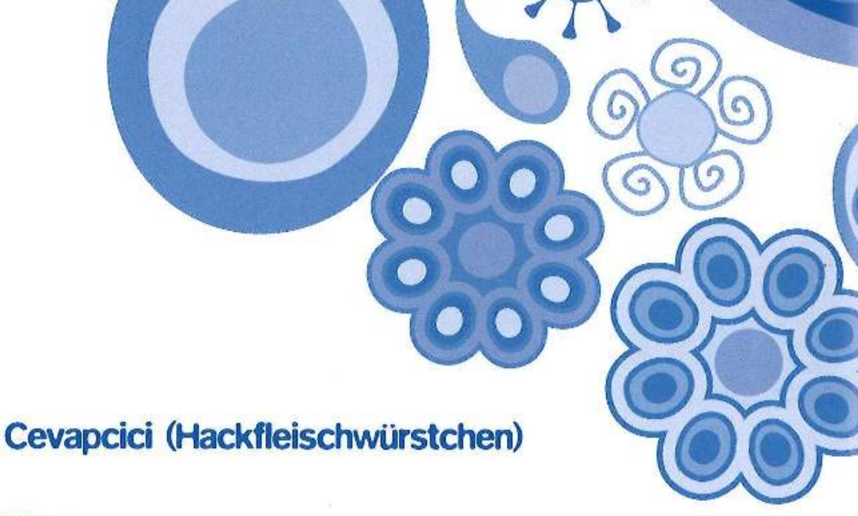


Dahorp (Serbischer Eintopf)

Zutaten für 4 Personen

500 g mageres Hammel- oder Kochrindfleisch
Suppengrün
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 g Reis
20 g Mehl
20 g Fett
1 Paprikaschote
Essig
Salz, Pfeffer

Das Fleisch in Würfel schneiden und mit dem geschnittenen Suppengrün, Knoblauch und Zwiebeln in leicht gesalzenem Wasser aufkochen. Dann die Brühe durch ein Sieb abgießen. In der Brühe den Reis aufkochen und quellen lassen. Das Mehl im Fett anschwitzen und die geschnittene Paprikaschote sowie das Fleisch dazu geben und schmoren lassen. Wenn die Paprikastreifen gar sind, mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt den Reis mit dem Fleisch und dem Paprikagemüse vermengen.



Cevapcici (Hackfleischwürstchen)

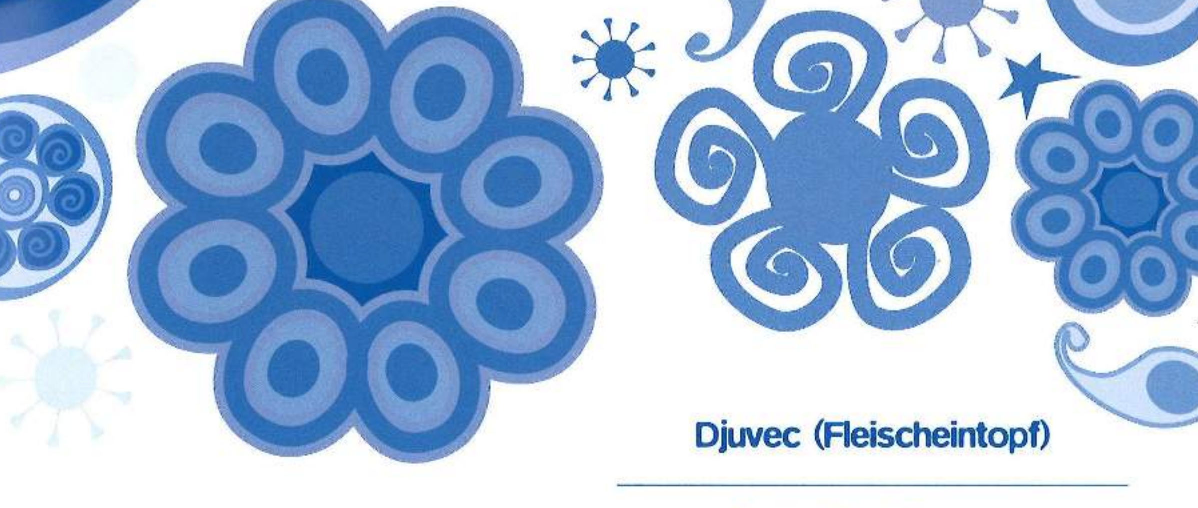
Zutaten für 4 Personen

250 g gehacktes Rindfleisch
250 g gehacktes Schweinefleisch
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
½ geriebene Knoblauchzehe
2 Tropfen Tabascosoße
1 Ei
Olivenöl

Hackfleisch mit Ei und Gewürzen gut verkneten und zu kleinen Würstchen formen.

Mit Öl bestreichen. Auf dem Grill oder im Backofen bei starker Hitze braten, bis sie knusprig braun sind.

Tipp: Mit fein gehackten Zwiebeln, Reis und Tomatensalat und Weißbrot servieren.



Djuvec (Fleischeintopf)

Zutaten für 4 Personen

Je 125 g Schweine-, Rind- und Hammelfleisch
5 El Öl
200 g Zwiebel
500 g Tomaten
200 g Paprikaschoten
250 g Reis
1 l Wasser
Salz
Petersilie



Fleisch in Würfel schneiden und in erhitztem Öl hellbraun anbraten. Die in Würfel geschnittene Zwiebel dazugeben und ebenfalls anbraten. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, die Haut abziehen und zusammen mit geputzten Paprika in feine Streifen schneiden. Mit etwas Salz zum Fleisch geben. Zugedeckt ca. 30 Minuten dünsten lassen. Den Reis einrühren und mit kochendem Wasser aufgießen. Alles langsam garen lassen, bis der Reis weich ist. Das fertige Gericht mit Salz abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Im Herbst wurde die Wutz geschlacht‘

Bis in die 60er-Jahre hinein war es nicht nur in den landwirtschaftlichen Haushalten, sondern auch in Arbeiterfamilien üblich, Schweine für den Eigenbedarf zu halten, denn Fleisch war teuer.

Im Frühjahr wurden ein oder zwei Ferkel angeschafft. Auch die Kinder erfreuten sich an ihnen und nannten sie „Susi". Die Susis wurden gehätschelt, gestreichelt, bekamen einen warmen, sauberen Stall oder durften sich draußen im Gatter sauwohl fühlen. Sie wurden immer gut gefüttert. Jedes Kind wusste, dass die Susis im Herbst als Schnitzel und Wurst enden würden.

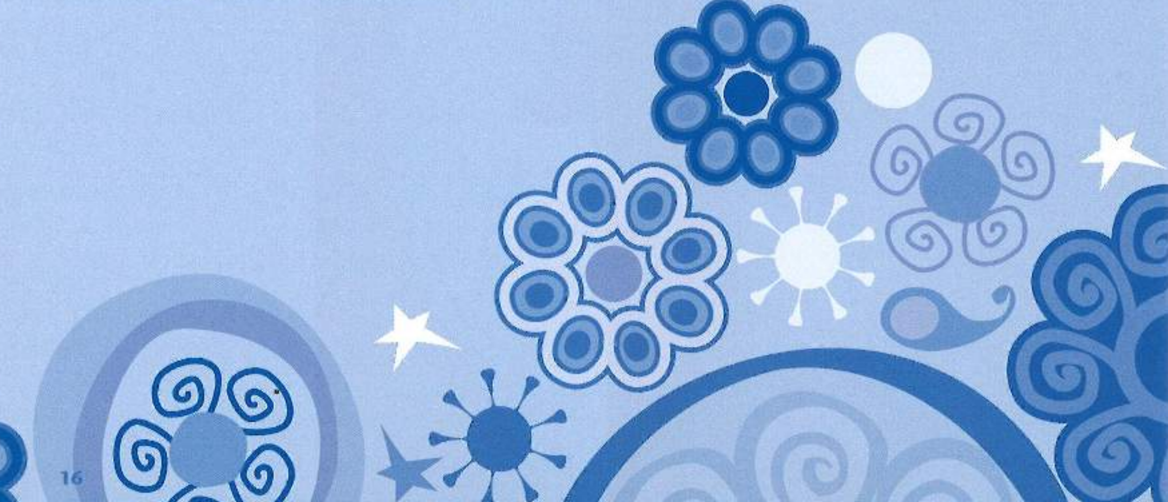
So kam es alle Jahre im Herbst wieder, denn nur dann konnte wegen der noch fehlenden Gefriermöglichkeit geschlachtet werden. Die Schlachtung fand im Hinterhof statt. Der Metzger betäubte das Schwein und stach die Halsschlagader an. Das Blut wurde in Eimern aufgefangen und umgerührt, damit es nicht gerann. Es wurde später u. a. dazu benutzt, um Blutwurst herzustellen.

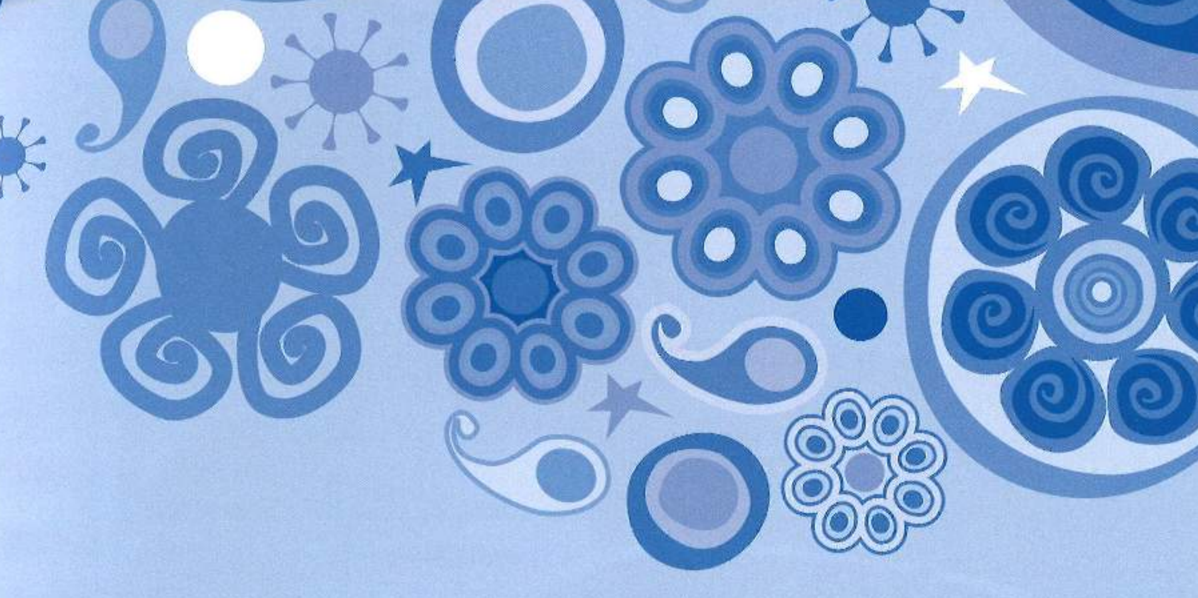
Nach dem Abbrühen und Entborsten und bevor das Schwein an der Leiter aufgehängt wurde, hieß es: „Ist das Schweinchen hakenrein, muss erstmal getrunken sein!" – Gläser mit Hochprozentigem machten die Runde.

Danach folgte das Ausnehmen, Säubern der Eingeweide und Gedärme (das war Frauen- und Mädchenarbeit), Spalten und Zerwirken. Nachdem der amtliche Fleischbeschauer das Fleisch als „zum menschlichen Verzehr geeignet" freigegeben hatte, begann die Weiterverarbeitung.

Alles wurde verwertet! Sogar das Wurstfett, das beim Kochen der Würste oben auf der Brühe schwamm, wurde mit einer Kelle abgeschöpft und war als Brotaufstrich sehr geschätzt.

Am meisten jedoch freuten sich alle auf das Schlachtfest zum Abschluss. Da gab es Wurstsuppe, Kochfleisch, saures Gemüse, rote Rüben, noch warme Blut- und Leberwurst und





zum Nachtisch Apfelkompott. Noch heute werden die früheren Schlachtfeste gern besungen, zum Beispiel in dem Lied „Do wird die Wutz geschlacht'!" Der Text variiert zwar von Region zu Region. Hier die Pfälzer Version:

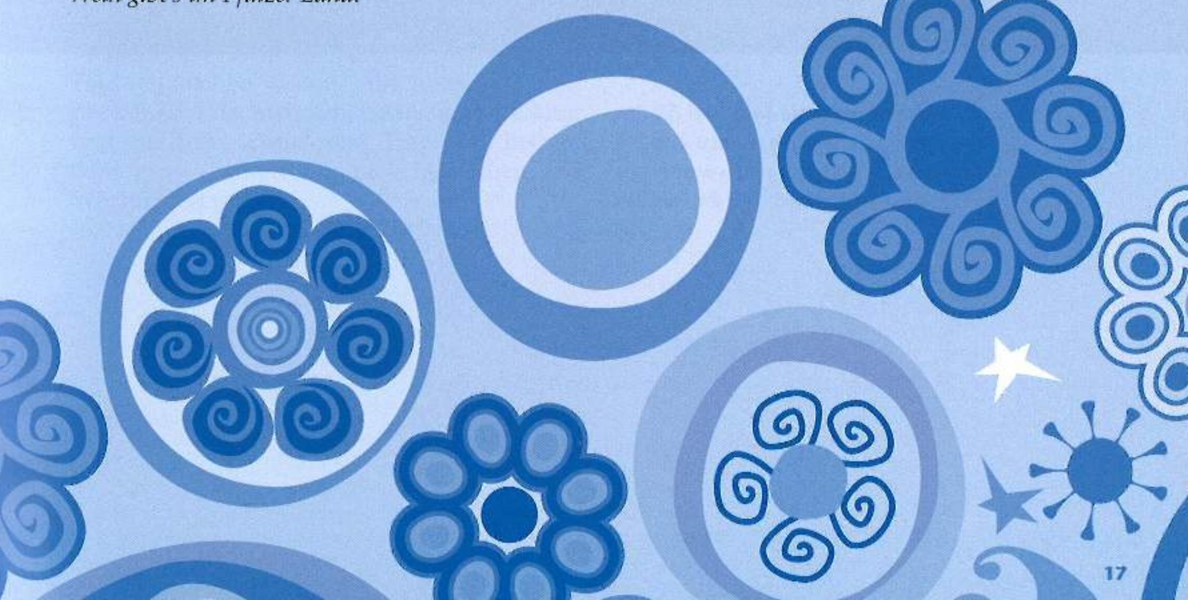
Do wird die Wutz geschlacht'.
Tief im Pfälzer Wald steht ein Bauernhaus,
so hübsch und fein, wenn der Winter kommt,
stellt sich eines Tag's der Metzger ein.
Do wird die Wutz geschlacht',
do wird die Worscht gemacht,
und herrlichen Wein gibt's im Pfälzer Land.
Einmal kommt der Tag, wo man Hochzeit macht
im Pfälzer Wald,
und vor diesem Fest singen alle froh,
ob Jung, ob Alt:
Do wird die Wutz geschlacht',
do wird die Worscht gemacht, und herrlichen
Wein gibt's im Pfälzer Land.

Nachbarn, die beim Schlachten geholfen hatten, oder Freunde erhielten eine Kanne mit Wurstsuppe. Das war die Brühe, in der die Wurst gekocht worden war und in der sich auch Stücke der Wurst befanden.

Um Fleisch und Wurst haltbar zu machen, wurde es gepökelt, geräuchert und in Gläsern eingekocht. Erst ab Mitte der 60er-Jahre ersetzen Kühlschrank und Gefriertruhe das Einkochen.

Mit der zunehmenden Ausbreitung von Supermärkten Ende der 60er- und Anfang der 70er-Jahre war frisches Fleisch jederzeit verfügbar und so preiswert, dass sich die private Schweinehaltung gar nicht mehr lohnte.

Schlachtfeste finden natürlich auch heute noch statt, Fleisch und Wurst jedoch werden von den örtlichen Fleischereien appetitlich zubereitet angeliefert.





In den 60er-Jahren wurden Ferkel für den Eigenbedarf gehalten. Sie wurden stets gut gefüttert und gehätschelt und waren bis zu ihrer Schlachtung Teil der Familie.

Metzelsupp'

In der Pfalz gab es „Metzelsupp'", also „Metzgersuppe", denn dort wurde das Schwein nicht geschlachtet, sondern gemetzelt.

Zutaten für 4 Personen

2½ Liter Brühe,
in der das Fleisch für die Wurstzubereitung
und die Brühwürste gekocht wurde
1 Hausmacher Blutwurst,
möglichst ungeräuchert
1 Hausmacher Leberwurst
2 Zwiebeln
1 Esslöffel Schweineschmalz oder Wurstfett
Salz
Pfeffer
Majoran
Thymian

Die Brühe so lange kochen, bis sie um die Hälfte reduziert ist. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Hausmacher Würste häuten und mit einer Gabel gut zerdrücken. Dann das Schmalz oder Wurstfett zergehen lassen, die Zwiebelwürfel darin goldgelb braten. Jetzt die fein zerdrückte Wurstmasse dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian sehr kräftig würzen. Die Masse 10 Minuten bei geringer Hitze braten lassen. Dann alles in die Brühe rühren. Die Metzelsupp' noch 10 Minuten bei offenem Topf einkochen lassen, abschmecken, und nach Bedarf nachwürzen, denn sie soll kräftig und herzhaft schmecken. Tipp: Als Beilage wird gerne Bauernbrot, dick bestrichen mit Wurstfett, gegessen.

Herzpfeffer

Zutaten für 4 Personen

1 kg Schweineherzen oder Schweinegulasch
¼ l trockener Rotwein
¼ l Fleischbrühe
3 EL Schmalz (oder Öl)
1 EL Mehl
2 Zwiebeln
4 Gewürznelken
6 Pfefferkörner
6 Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
1 Prise Thymian
Salz, Pfeffer

Das Fleisch in 5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und klein würfeln. Fleischstücke in Schmalz oder Öl gut anbraten, dann aus dem Topf nehmen und warm stellen. Die Zwiebelwürfel in dem Bratfett goldbraun anbraten. Nochmals Fett zugeben und Mehl darin goldgelb rösten. Mit Fleischbrühe und Rotwein auffüllen, alles aufkochen. Das angebratene Fleisch und sämtliche Gewürze dazugeben und 45 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Vor dem Servieren die groben Gewürze entfernen.

Tipp: Dazu schmecken Kartoffelknödel, Rotkraut oder Rote-Bete-Salat.

Dreigängiges hessisches Schlachtessen

Erster Gang

Wurschtsuppe

Zutaten für 4 Personen

1–2 frische Blutwürste
(Wellwürstchen, keine Griebenrotwurst)
1–2 frische Leberwürste (Wellwürstchen)
1 Zwiebel
Schmalz
1 Lorbeerblatt
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Gewöhnlich ist die Grundlage der Wurstsuppe die Kochbrühe, in der die Wurst und das Fleisch beim Schlachten im Kessel gekocht wurden. Man kann sie aber auch ohne Schlachten herstellen. Zunächst entfernt man von der Leberwurst und der Blutwurst den Darm und gibt den Inhalt in eine Schüssel. Dann gibt man etwas lauwarmes Wasser hinzu, und verrührt alles zu einem feinen Brei. Diesen gibt man in einen Topf, füllt mit Wasser auf und lässt langsam aufkochen. In einer Pfanne dünstet man eine klein gewürfelte Zwiebel in Schmalz glasig und gibt sie mit einer Prise Muskatnuss und dem Lorbeerblatt zur Suppe. Diese lässt man eine Weile leise weiterkochen und schmeckt anschließend mit Salz und Pfeffer ab.

Zur Wurstsuppe reicht man Bauernbrot.

Zweiter Gang

Kesselfleisch mit Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen

... Schweinefleisch
(Haxe, Bauch, Oberschale o. ä.)
1 Bund Suppengemüse
2 Zwiebeln
1 Lorbeerblatt
1 TL Salz
1 Maggiwürfel
Sauerkraut
Schmalz
Wacholderbeeren, Kümmel
pro Person je eine frische Blut- und Leberwurst
(Wellwürstchen)

Zuerst bringt man eine ausreichende Menge Wasser mit dem Suppengemüse, einer grob geschnittenen Zwiebel und dem Lorbeerblatt zum Kochen. Danach gibt man das Fleisch mit dem Maggiwürfel und dem Salz hinein und lässt alles solange weiterkochen, bis das Fleisch schön weich ist. Die Brühe schüttet man später ab und lässt sie als Grundlage für die Sauerbrühe etwas abkühlen. In der Zwischenzeit schwitzt man in einem Topf mit etwas Schmalz eine klein gewürfelte Zwiebel an, löscht mit etwas Wasser oder Wein ab und gibt das Sauerkraut hinzu. Mit den Wacholderbeeren und dem Kümmel lässt man das Sauerkraut eine gute Weile langsam kochen und gibt später die Wellwürstchen und das Kesselfleisch hinein. Nun gart man den Krauttopf, bis das Sauerkraut schön weich ist. Anstatt Sauerkraut kann man auch saueres Gemüse nehmen.

Tipp: Dazu reicht man Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei und eingemachte Rote Rüben.



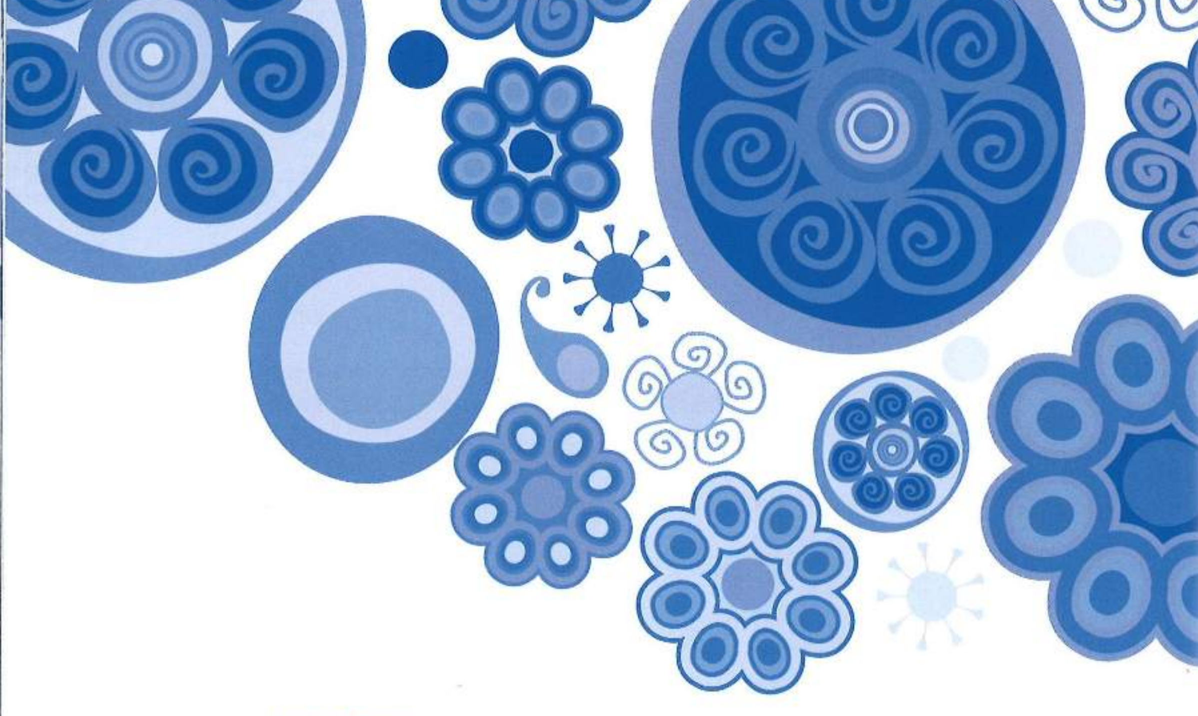
Kesselfleisch

Kesselfleisch oder Wellfleisch, im Schwäbischen Siedfleisch, im fränkischen Spint, in Teilen Thüringens Topfbraten, in Norddeutschland Steg oder Stegfleisch (von Plattdeutsch Steg, „Stich"), nennt man das gekochte Bauch- und Kopffleisch sowie teilweise die Innereien vom Schwein (sofern diese nicht bereits für die Wurstherstellung verwendet werden). Es wird traditionell unmittelbar nach der Schlachtung in einem Kessel zubereitet. Mit weiteren Zutaten wie frischer Blut- und Leberwurst ist es Bestandteil der Schlachtplatte.

Die zum Kesselfleisch verwendeten Fleischsorten und Innereien sind:

- Bauchfleisch
- Schweinskopf oder Backenfleisch (Backerl)
- Zunge
- Herz
- Leber
- Nieren
- Kronfleisch (vor allem in Bayern und Österreich)

Die Zutaten werden je nach Garzeit nacheinander in leicht siedendes Wasser gegeben, wobei der Schweinskopf die längste und die Leber die kürzeste Garzeit hat.



Dritter Gang

Sauerbroih (Sauere Brühe)

Zutaten

1 Topf kalte Fleischbrühe (vom Kochfleisch)
2 alte Brötchen
2 Lorbeerblätter
1 Zwiebel
4–5 Wacholderbeeren
500 g gewürztes Schweinebrät
(oder Mett) mit Knoblauch
1 gestr. EL Mehl
1–2 TL Essig (5 %)
1 Ei

In die Fleischbrühe gibt man die Brötchen und bringt die Brühe langsam zum Kochen. Die Brühe kochen lassen, bis die Brötchen schön aufgeweicht sind. Nun schlägt man mit dem Schneebesen die Brötchen klein und gibt das Lorbeerblatt, die gewürfelte Zwiebel und die Wacholderbeeren hinein. Man lässt alles langsam weiterkochen und rührt ab und zu um.

In eine Schüssel mit etwas lauwarmem Wasser gibt man das mit Knoblauch gewürzte Schweinebrät hinein und rührt dieses zu einem Brei. Diese Masse gibt man nun in die kochende Brühe und rührt gut um. In einer Tasse rührt man 1 EL Mehl mit etwas Wasser glatt und gibt dies zum Binden in die Brühe. Mit Essig und, falls nötig, noch etwas Salz schmeckt man die Brühe (vorsichtig) ab. Zum Schluss verquirlt man noch ein Ei mit etwas Wasser und gibt dieses unter Rühren in die heiße Brühe.

Wellfleisch à la Oma

Zutaten

1 kg Schweinebauch, ohne Schwarte
1,5 Liter Wasser
etwas Salz und Pfeffer
1 EL getrockneten Majoran
1 große Zwiebel

Den Schweinebauch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und in einen Topf geben. Wasser und die Gewürze und die grob zerteilte Zwiebel zugeben, alles aufkochen lassen und 1 bis 1½ Stunden leicht köcheln lassen. Salzkartoffeln und Sauerkraut runden das Mahl ab.





Heute bleibt die Küche kalt, ...

wir gehen in den Wienerwald

So lautete in den 60er-Jahren der Werbeslogan der 1955 gegründeten Restaurantkette. Sie zeichnete sich durch eine gastliche Atmosphäre und niedrige Preise aus. Ihr Hauptgericht waren die gegrillten „Hendl". Schon von außen konnte man durch das Schaufenster beobachten, wie die Hendl sich am Spieß drehten und von Umdrehung zu Umdrehung immer knuspriger wurden. Der Duft stieg einem in die Nase und ließ das Wasser im Mund zusammenlaufen.

Bedingt durch die niedrigen Preise und die immer praller werdenden Lohntüten (Girokonten gab es noch nicht), konnten es sich immer mehr Ehemänner und Väter leisten, an einem „gewöhnlichen" Sonntag die ganze Familie zum Essen einzuladen. Dann blieb eben an diesem Tag die eigene Küche kalt, sehr zur Freude der Hausfrau.

Sowohl im „Wienerwald" als auch in den anderen Gastwirtschaften, die sich an der Restaurantkette orientierten, hielt die Speisekarte nur wenige Variationen des Grundgerichts Pommes frites, grüner Salat und Hähnchen bereit. Statt des halben Hähnchens konnte es auch ein Jägerschnitzel, Wiener Schnitzel oder Zigeunerschnitzel sein. Der Mann bestellte sich dazu ein Bier, die Frau eine Cola und die Kinder Limonade. Das schmeckte, alle wurden satt und die vierköpfige Familie hatte einschließlich Getränke für aufgerundet 20 DM ein komplettes Sonntagsmenü genossen.

„Das musst du auch mal machen, Mutti!", bettelten dann die Kinder. Und sie tat es auch an einem der nächsten Sonntage. Dann blieb zwar ihre Küche nicht kalt, aber alle fühlten sich auch zu Hause wie im „Wienerwald".

Gebratene bzw. gegrillte Hähnchen

Zutaten für 4 Personen

2 Mast- bzw. Brathähnchen
80 g Fett
3 EL Sahne
10 g Speisestärke
Salz, Hähnchenwürzer
1 Petersiliensträußchen

Bevor in der Küche der Grill einzog, wurden die Hähnchen in der Pfanne im Backofen zubereitet. Das ausgenommene, gewaschene Hähnchen innen wie außen mit Salz bestreuen. Das Petersiliensträußchen in das Hähnchen legen, die Flügel mit einem gebrühten Faden fest zusammenbinden.

In der Bratpfanne anbraten und immer wieder mit heißem Fett übergießen. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 180° C etwa 50 Minuten weiter garen lassen. Zwischendurch die Haut regelmäßig mit Bratfett bepinseln.

Für die Soße den Bratensatz mit etwas Brühe aufkochen und mit in Sahne verquirlter Speisestärke abbinden. Die Soße schließlich mit Salz und Hähnchenwürzer abschmecken.







Wiener Schnitzel

Zutaten für 4 Personen

4 Schweine- oder Kalbsschnitzel
1–2 Eier
Mehl
Semmel- bzw. Paniermehl
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
Öl oder Butter

Die Schnitzel waschen und klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann 3 tiefe Teller vorbereiten: einen mit Mehl, einen mit verquirltem Ei und einen mit Paniermehl. Das Fleisch zuerst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und schließlich im Paniermehl wenden. In eine Pfanne mit reichlich heißem Fett geben und von beiden Seiten goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zuletzt mit etwas Zitronensaft beträufeln.

Mit Pilzen oder Paprikastreifen in der Soße wird im Handumdrehen aus dem Schnitzel ein Jäger- und Zigeunerschnitzel.

Beliebteste Beilagen zu Hähnchen oder Schnitzel: Pommes frites und grüner Salat. In den 60er-Jahren gab es noch keine fertig geschnittenen Pommes frites zu kaufen. Die Hausfrau schälte und schnitt die Kartoffeln selbst und gab sie dann in die Fritteuse. Wer eine solche in den 60er-Jahren schon besaß, konnte mächtig stolz sein.

Dreimal Waidmannsheil!

Nicht nur bei den sogenannten „besseren Leuten" kam auch in den 60er-Jahren Wildbret vom Revier in die Küche. Ganz im Gegenteil! Es gab sie noch überall in großer Anzahl, die Feldhasen, Wildkaninchen, Fasane, Rebhühner, Wildenten und Ringeltauben. 1967 erlegten die westdeutschen Jäger über 1,2 Millionen Feldhasen, 567.000 Wildkaninchen, über 1,3 Millionen Fasane sowie rund 400.000 Rebhühner und Wildenten, zumeist auf den herbstlichen Treibjagden.

Was Jäger und Treiber nicht selbst verwerteten, kam in den Handel. Da hingen sie nun, so wie sie erlegt worden waren, in Fell und Federn, an den Marktständen und in den Fleischereien, was heute aus Gründen der Fleischhygiene nicht mehr erlaubt ist. Und sie fanden ihre Abnehmer, die sich zur Kirmes oder zu Weihnachten mal etwas Außergewöhnliches gönnen wollten.

Die Wildbrethygiene ist heute eine völlig andere als in den 60er-Jahren. Den „Haut goût" von damals, also den strengen Geschmack, den man mit Beizen zu übertünchen versuchte, braucht heute niemand mehr zu fürchten, da er wegen der Kühlungsmethoden nicht mehr entstehen kann.

Als Wildbret ...

bezeichnet man das Fleisch von wild lebenden Tieren wie z. B. Hirsch, Reh, Wildschwein, Feldhase, Wildkaninchen, Fasan oder Wildente. Es ist ein gesundes und naturbelassenes Nahrungsmittel. Das Fleisch hat aufgrund der eisenhaltigen Ernährung und vielen Bewegung der Tiere eine dunklere Farbe als das von Nutztieren.

Das Muskelfleisch ist cholesterinarm, leicht bekömmlich und ebenso leicht verdaulich. Wildbret ist reich an Mineralstoffen wie Kalium und Phosphor. Auch die Spurenelemente Zink, Eisen, Selen und Kupfer sind reichhaltig vorhanden. Außerdem liefert Wildbret die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren. Und ganz wesentlich: Wildbret ist absolut frei von schädlichen Fremdstoffen, von Mastfutter, Hormonen und Medikamenten.

Wildtiere ernähren sich ausschließlich von dem, was die Natur je nach Jahreszeit für sie vorhält. Der Speiseplan reicht von frischen Trieben, Blättern und Kräutern bis hin zu Kartoffeln, Eicheln, Bucheckern und Wintersaaten.





So wurden Beizen zubereitet

Grundsätzlich galt, dass, je schärfer die Beizen waren, umso schneller und gründlicher wirkten sie. Sie milderten zwar den Haut goût, trockneten das Wildbret aber auch aus und minderten seinen Nährwert.

Im Wesentlichen boten sich drei Beizen an: Essig-, Rotwein- und Buttermilchbeizen. In diese wurden je nach Geschmack Petersilie, Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Zwiebeln, Majoran, Mohrrüben, Sellerieknolle und Salz beigefügt. Die Beize wurde aufgekocht und heiß oder kalt so lange über das Wildbret gegossen, bis dieses ganz bedeckt war.

In Essig- und Rotweinbeize konnte das Wildbret an einem kühlen Ort bis zu zwei Wochen liegen. Buttermilchbeize musste im Sommer täglich, im Winter alle zwei Tage erneuert werden. Nach einer Woche konnte dann das Wildbret zubereitet werden.

Tipps für die Zubreitung:

Generell gilt bei Wildbret die gleiche Zubereitungs- und Würzmethode wie bei Fleisch vom Rind oder Hausschwein. Jedoch sollte Wildbret bei einer Temperatur von 220 Grad Celsius immer gut durchgegart werden (Kerntemperatur von 80 Grad Celsius über 10 Minuten).

Um den Garzustand festzustellen, eignen sich verschiedene Prüfmethoden. Die Druckmethode: Lässt sich der Braten mit dem Finger weit eindrücken, ist er noch sehr roh. Gibt das Fleisch leicht nach, ist es rosa. Gibt es nicht mehr nach, ist es durchgegart.

Das Bratthermometer: Sicherheit verschafft in jedem Fall dieser kleine, technische Helfer, der mit seinem spitzen Ende einfach in das Fleisch gesteckt wird.

Die Garprobe: Diese verschafft letzte Sicherheit. Wird nach Ablauf der regulären Garzeit mit einer Nadel ins Wildbret gestochen, sollte der ausfließende Saft nicht mehr rosa sein.

Bei Fasan und Wildente gilt gleiches wie bei Hausgeflügel: Immer gut durchbraten!

Wer isst wie viel?

Reicht eine Keule oder besser ein ganzer Rücken?

Wildart	Gewicht	Bratzeiten	Personen
Rehrücken	2–2,5 kg	55–60 Minuten	5–6
Rehkeule	2–2,5kg	100–115 Minuten	5–6
Hirschrücken	ca. 2,5 kg	70–80 Minuten	6–8
Hirschkeule	1,5 kg	90–110 Minuten	6
Frischlingsrücken	1,5 kg	60–70 Minuten	4–6
Frischlingskeule	1,5 kg	ca. 150 Minuten	4–6
Wildschweinrücken	2,5 kg	60–80 Minuten	6–10
Wildschweinkeule	2 kg	ca. 150 Minuten	6
Hase im Ganzen	2,5–3 kg	60–70 Minuten	5–6
Hasenrücken	0,8–1,2 kg	40–50 Minuten	2–4
Hasenkeule	0,6 kg	50–60 Minuten	2
Wildkaninchen im Ganzen	1,2–2 kg	50–60 Minuten	3–4
Wildkaninchenrücken	ca. 0,6 kg	35–40 Minuten	2
Wildkaninchenkeule	0,6 kg	35–40 Minuten	2
Fasan	0,7–1 kg	50–60 Minuten	2–4
Wildente	0,9	45–60 Minuten	2–3

Hirschgulasch

Zutaten für 4 Personen

1,5 kg Hirschblatt ohne Knochen
2 Knoblauchzehen
3 Zwiebeln
½ Bund Thymian
1 Zweig Rosmarin
100 ml Weinbrand
100 ml Olivenöl
50 g mageren Speck
1 EL Tomatenmark
½ l Rotwein Salz, Pfeffer
2–3 EL Preiselbeerkompott

Das Hirschblatt in Würfel schneiden, die Knoblauchzehen und die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Das Fleisch mit dem Knoblauch, den Zwiebeln, dem Thymian, dem Rosmarin, dem Weinbrand und dem Olivenöl vermischen, zugedeckt im Kühlschrank marinieren.

Den Speck würfeln und anbraten. Das Fleisch abtropfen lassen, zum Speck geben und unter ständigem Rühren braten.

Das Tomatenmark unterrühren, kurz mitbraten, mit Rotwein ablöschen, die Marinade mit dem Gemüse dazugeben, das Ganze zum Kochen bringen.

Den Hirschpfeffer zugedeckt bei mäßiger Hitze 1½ Stunden köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, je nach Geschmack mit Preiselbeerkompott verfeinern, den Hirschpfeffer dekorativ anrichten, mit Bandnudeln und Feldsalat oder Semmelknödeln und Rotkraut servieren.

Deftiger Hirschpfeffer

Zutaten für 4–6 Personen

1,5 kg Hirschblatt (Schulter) ohne Knochen
2 Knoblauchzehen
3 Zwiebeln
½ Bund Thymian
1 Zweig Rosmarin
100 ml Weinbrand
100 ml Olivenöl
50 g mageren Speck
1 EL Tomatenmark
1/2 l Rotwein
Salz
Pfeffer
2–3 EL Preiselbeerkompott

Das Hirschblatt in Würfel schneiden, die Knoblauchzehen und die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Das Fleisch mit dem Knoblauch, den Zwiebeln, dem Thymian, dem Rosmarin, dem Weinbrand und dem Olivenöl vermischen, zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Den Speck würfeln und anbraten. Das Fleisch abtropfen lassen, zum Speck geben und unter ständigem Rühren braten. Das Tomatenmark unterrühren, kurz mitbraten, mit Rotwein ablöschen, die Marinade mit dem Gemüse dazugeben, das Ganze zum Kochen bringen.

Den Hirschpfeffer zugedeckt bei mäßiger Hitze anderthalb Stunden köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, je nach Geschmack mit Preiselbeerkompott verfeinern, den Hirschpfeffer dekorativ anrichten, mit Bandnudeln und Feldsalat oder Semmelknödeln und Rotkraut servieren.

Wildschweinkeule

Zutaten für 4 Personen

1½ kg Wildschweinkeule
1 Flasche trockenen Rotwein
0,7 l Wasser
1 EL Salz
1 große Zwiebel
Pfefferkörner
Wacholderbeeren
2 Lorbeerblätter
3 EL Butterschmalz
Butter zum Dünsten
2 Zwiebeln
3 Dosen Pfifferlinge
Paprikapulver
Cayennepfeffer
3 Becher Sahne
3 EL Tomatenketchup
375 g Käse

Die Keule waschen, trocken tupfen und bereitstellen. Wein, Wasser, Salz, die geviertelte Zwiebel und die Gewürze in ein Gefäß geben und gut vermengen. Die Keule zwei Tage zugedeckt beizen, herausnehmen und trocken tupfen. Schmalz erhitzen und das Fleisch darin bräunen. Eine Zwiebel aus der Beize dazugeben. Mit etwas Beize ablöschen und rund 90 Minuten garen. Danach das Fleisch erkalten lassen, in Scheiben schneiden und in eine feuerfeste Form schichten. Die Butter erhitzen, eine fein gehackte Zwiebel glasig dünsten. Die Pfifferlinge dazugeben, erhitzen, mit Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen und auf dem Fleisch verteilen. Die Sahne leicht schlagen, den Ketchup einrühren, mit Paprikapulver und dem Cayennepfeffer abschmecken und auf dem Fleisch verteilen. Den Käse darüberstreuen und im auf 200° C vorgeheizten Ofen 20 Minuten überbacken. Dazu reicht man Kartoffelpüree und feines Gemüse.





Hasenkeule mit Rotkohl

Zutaten für 4 Personen

4 küchenfertige Hasenkeulen
Salz
Pfeffer
Wacholderbeeren
Senfkörner
Pfefferkörner
1 Lorbeerblatt
2–3 EL ger. Orangenschale
1 EL Kräuter der Provence
Pflanzenfett zum Braten
500 g Röstgemüse (Zwiebeln, Sellerie, Karotten)
2–3 EL Tomatenmark
je ¼ l Orangensaft, Rotwein und Gemüsebrühe
2–3 EL Mehl
1½ Becher Sahne
2–3 EL Orangengelee
1–2 EL Obstessig
4 cl Orangenlikör
Zitronenmelissezweige

Die Hasenkeulen waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die Wacholderbeeren, die Senfkörner und die Pfefferkörner mit dem Lorbeerblatt im Mörser zerreiben. Die geriebene Orangenschale mit den Kräutern der Provence dazugeben, vermischen, und die Hasenkeulen damit einreiben. Etwas Pflanzenfett in einem Bräter erhitzen, und die Keulen darin Farbe nehmen lassen. Das Röstgemüse klein schneiden, zum Fleisch geben und kurz mitrösten. Das Tomatenmark einrühren, ebenfalls mitrösten und mit Orangensaft, Rotwein und Fleisch- oder Gemüsebrühe auffüllen. Die Hasenkeulen im Ofen bei 180 bis 200° C anderthalb bis zwei Stunden schmoren lassen.

Eine halbe Stunde vor Garende das Mehl mit der Sahne glatt rühren, zum Fleisch geben, und das Ganze bei offenem Topf fertig garen. Nach Ende der Garzeit die Hasenkeulen herausnehmen und bereitstellen. Die Sauce durch ein feines Küchensieb passieren, in einen Topf geben, mit Orangengelee, Obstessig und Orangenlikör verfeinern, nochmals abschmecken. Die Sauce mit den Keulen anrichten, mit Zitronenmelissezweigen ausgarnieren und mit Kartoffelkroketten und Rotkohl servieren.

Rehgulasch mit Gemüse

Zutaten für 4 Personen

800 g Rehgulasch
Salz, Pfeffer
½ TL Wacholderbeeren
1 Lorbeerblatt
2 EL Pflanzenfett
1 Zwiebel
2 Karotten
1 Stück Sellerie
1 Glas Rotwein
½ l Gemüsebrühe
2 EL Tomatenmark
1 TL Oregano
1 rote und grüne Paprikaschote
2 EL Pflanzenfett
150 g gemischte Waldpilze
1 Tasse gehackte, gemischte Kräuter
1 Prise Hefewürze
Kräuterzweige zum Garnieren

Das Rehgulasch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Wacholderbeeren und das Lorbeerblatt zerkleinern und an das Fleisch geben. Das Fett erhitzen und das Fleisch rundherum anbraten. Das Gemüse würfeln, zum Fleisch geben und mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Das Tomatenmark und den Oregano unterziehen. Den Bräter verschließen und im auf 180° C vorgeheizten Backofen 60 bis 70 Minuten schmoren. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, in Streifen schneiden. Das Fett erhitzen und die Paprikastreifen darin glasig schwitzen. Die geputzten Waldpilze dazugeben und kurz mitschwitzen. Die gehackten Kräuter unterheben, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Garende das Gemüse zum Rehgulasch geben und nochmals kräftig abschmecken. Je nach Geschmack mit einer Prise Hefewürze abrunden. Das Rehgulasch anrichten, mit Kräuterzweigen ausgarnieren und mit Spätzle servieren.

Freitag gab's Fisch

In vielen Haushalten war es in den 60er-Jahren selbstverständlich, dass am Freitag grundsätzlich ein Fischgericht auf dem Mittagstisch stand. Das hatte religiöse Gründe. Nach der christlichen Tradition war der Freitag der Tag, an dem ihr Erlöser Jesus starb. Und der Freitag war ein Fastentag. Da durfte kein warmes Blut vergossen werden, auch nicht das von warmblütigen Säugetieren. Der Fisch jedoch ist ein Kaltblütler, fiel also nicht unter dieses Gebot der Kirchen.

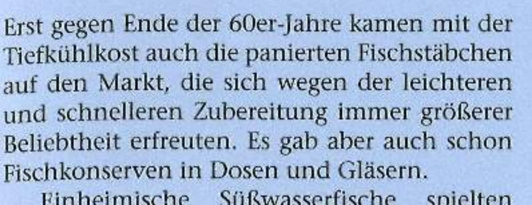
Eher pragmatisch sah es der Autor eines Kochbuches aus den 60er-Jahren: „Es gibt gerade bei diesem nahrhaften und preiswerten Grundnahrungsmittel so viele Abwandlungsmöglichkeiten, dass es keine Schwierigkeiten machen würde, ein ganzes Jahr lang täglich Fisch auf den Tisch zu bringen, ohne auch nur ein Rezept zu wiederholen."

Ja, damals waren die Fische, gemeint sind die Meeresfische, noch viel preiswerter als Fleisch. Der Hering zum Beispiel galt als das „Fleisch der Armen". Hinzu kam, dass Fisch „dem Wunsch der Hausfrau entgegenkommt, möglichst wenig Zeit auf die Kocharbeit zu verwenden". Eine weitere Fachautorin schwärmte sogar, dass, wenn es Fische nicht schon gäbe, sie „für unser rastloses Leben geradezu erfunden werden müssten".

Sieht man von den Küstenregionen ab, so wurden in den Läden und auf den Märkten damals im Wesentlichen fünf Meeresfischarten angeboten: gut die Hälfte davon Hering, die andere Hälfte Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs und Schellfisch. Die Heringe, zumeist der ganze Fisch mit allen Innereien, kaufte man aus dem Fass, die anderen Fischsorten als Filet oder Kotelett aus Kisten mit Eiswürfeln.



Fischstäbchen – das Lieblingsessen ganzer Generationen von Kindern



Erst gegen Ende der 60er-Jahre kamen mit der Tiefkühlkost auch die panierten Fischstäbchen auf den Markt, die sich wegen der leichteren und schnelleren Zubereitung immer größerer Beliebtheit erfreuten. Es gab aber auch schon Fischkonserven in Dosen und Gläsern.

Einheimische Süßwasserfische spielten damals noch eine untergeordnete Rolle und wurden im Handel selten angeboten. Forelle, Karpfen, Hecht, Schleie und Weißfische waren nur „unter der Hand" von einem Angler zu bekommen.



Eingelegte Heringe

Zutaten für 4 Personen

6–8 Salzheringe
2–3 Zwiebeln
½ Lorbeerblatt
8 Pfefferkörner
¼ l Essig
125 ml l Milch
3–4 EL Sahne

Heringe 12 bis 24 Stunden wässern und das Wasser mehrmals erneuern. Fische häuten, Kopf und Schwanz abtrennen, Filets von der Rückgratlinie aus von den Gräten lösen. Unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen und abwechselnd mit Zwiebelscheiben in eine Steingut- oder Glasschüssel legen. Essig, Milch, Sahne und Gewürze miteinander verrühren und so über die Heringe gießen, dass alle bedeckt sind. 2–3 Tage ziehen lassen.

Bückling mit Rührei

Zutaten für 1 Person

1 Bückling
1–2 Eier
1 Bückling

Bückling entgräten, zerlegen und kurz anbraten. Ei verquirlen, darübergeben und mit dem Bückling vermengt zu Rührei verarbeiten.

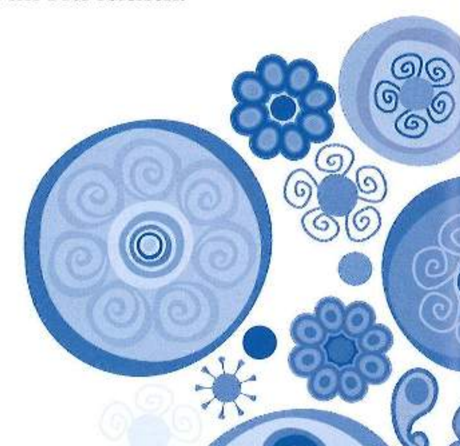
Stockfisch mit Sauerkraut

Zutaten für 4 Personen

500 g Sauerkraut
500 g Stockfisch
(heute frischer Kabeljau oder Schellfisch)
1 gewässerter Salzhering
1 Zwiebel
Salz
2 EL Paniermehl
2 EL Fett zum Braten
etwas Sahne

Stockfisch 24 Stunden wässern, damit er aufquillt und weich wird. Dann kochen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Sauerkraut ebenfalls vorkochen und warm halten. Zwiebel hacken, Hering in Streifen schneiden, durch Paniermehl ziehen und beides in Fett anbraten. Den Stockfisch kurz mit durch das Fett schwenken. Abwechselnd Sauerkraut und Fisch in eine vorgewärmte Schüssel füllen, etwas Sahne darübergießen und ca. 20 Minuten lang überbacken bei 150–180° C.

Tipp: Heiß mit Kartoffelpuffern servieren und dazu ein Bier reichen.



Back- und Kochfisch

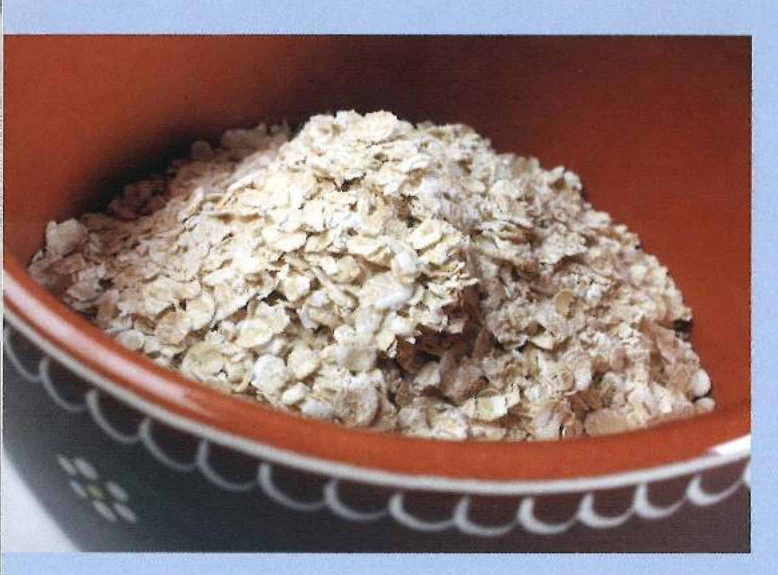
Fischfilets und -koteletts wurden auch gerne gebacken oder gekocht zu Kartoffelsalat gegessen. Sollte es Backfisch sein, wurden die Fischscheiben beidseitig in einer Mischung aus Paniermehl und geschlagenem Ei gewendet, in eine Pfanne mit leicht erhitztem Öl oder Fett gelegt und gebraten.

Kochfisch wurde in Wasser gekocht und als Stücke in einer Senf- oder Tomatensoße serviert. Je nach Geschmack wurden Back- und Kochfisch auch mit Petersilie garniert und Zitronensaft beträufelt.

Von Sammlern, Jägern ...

und eifrigen Haferflockenessern

Die längste Zeit seiner Entwicklung war der Mensch Sammler und Jäger. Diese Leidenschaft liegt auch heute noch in seinen Genen. Auf das Sammeln und Jagen von Bildern, insbesondere bei Kindern, zielten in den 60er-Jahren die Aktionen einiger Nahrungsmittelhersteller. Wer will es ihnen übel nehmen, dass sie den „Absatz fördernden Einfluss der Kinder" erkannt hatten? Eine ganze Reihe von Firmen, darunter Rama, Birkel und Sanella legte ihren Produkten Sammelbilder bei. Der Elmshorner Haferflockenproduzent Peter Kölln hatte die gleiche Idee und brachte in den 60er-Jahren mehrere Sammelbände für Kinder heraus. Sie hießen z. B. „Bi-Ba-Butzemann – Die schönsten Kinderlieder", „Alle Vögel sind schon da", „Olympische Spiele 1960", „Wundersame Tierwelt", „Gut Freund mit Tieren, Band I und II" oder „Im Reich der Blumen".



Diese Bände konnte man bei der Firma für wenig Geld erwerben. Die Bilder dazu, die lagen den Produkten bei. Die Kinder drängten daraufhin ihre Mütter, Großmütter, Tanten und Nachbarinnen dazu, nur noch „Kölln-Haferflocken" zu kaufen, um an die begehrten Bildchen zu kommen.



Schließlich brauchten sie pro Album zwischen 36 und 48 Sammelbilder. Was waren sie stolz, wenn eines dieser Alben endlich vollständig war und sie dieses herumzeigen konnten!

Mathematiker rechneten aus, dass man fast 225 Bilder erwerben musste, um ein Album mit 50 Bildern komplett zu füllen. Manchmal hatte man zehn Bilder mit dem gleichen Motiv, während man von Packung zu Packung verzweifelt auf ein fehlendes hoffte. Aus den kleinen Sammlern wurden Jäger!

Gespannt wurde jede neue Tüte Haferflocken geöffnet. Vielleicht war es ja diesmal dabei? Meist jedoch nicht! Also jagte man weiter nach diesem Bild, sei es bei Tauschaktionen mit Klassen- und Spielkameraden oder bei der eigens von Kölln eingerichteten Tauschzentrale.

Die vielen Tüten mit Haferflocken mussten natürlich verbraucht werden und so wurden sie zu vielen Gelegenheiten gegessen. Die einfachste Methode war, beim Frühstück die Haferflocken in eine Schüssel zu geben, kalte oder warme Milch dazuzugeben und mit Zucker zu süßen. Wenn man noch Rosinen dazugab, hatte man den Vorläufer des Müslis in der Schüssel.

Auch „Porridge" war in manchen Haushalten beliebt. Hier wurden etwa 100 bis 120 Gramm Haferflocken in ¾ l kochendes Wasser gegeben und ein bis zwei Minuten aufgekocht. Je nach Belieben wurde der Brei mit Sahne oder Milch sowie Zucker, Zimt oder geriebener Schokolade verfeinert.



Das Bild vom Schneehasen

Ich erinnere mich noch an das Bild mit dem Schneehasen. Alle in unserer Klasse waren damals hinter diesem Bild her. Was haben unsere Eltern, Großeltern, Verwandten und Nachbarn Kölln-Haferflocken kaufen müssen? – Tütenweise! – Nichts! Kein Schneehase! Es war zum Verzweifeln. Nicht nur bei uns Zehnjährigen, auch bei den Erwachsenen lagen die Nerven blank.

Eines Morgens kam mein Klassenkamerad Bruno strahlend in die Schule. „Ich hab's! Ich hab's!", rief er schon von weitem. Ja, er hatte das Bild vom Schneehasen, zeigte es ganz stolz herum, hütete es aber wie einen Schatz. Noch nicht einmal anfassen durften wir es! Nur angucken!

Bruno dachte aber gar nicht daran, dieses so begehrte Bild in sein Album zu kleben. Nein, er protzte und prahlte damit! Vielleicht, aber auch nur vielleicht würde er es sogar tauschen. Auf Angebote brauchte er nicht lange zu warten.

Der Schneehase – ein begehrtes Sammelbild



Angebot und Nachfrage bestimmen bekanntlich den Preis für eine Ware und so war es auch hier bei Bruno. Wir überboten uns gegenseitig bis in für uns astronomische Höhen. Schließlich bekam ich den Zuschlag.

Es war der bitterkalte Winter 1963/1964, als ich auf Bruno am vereinbarten Treffpunkt wartete. Ich fror und fror, doch Bruno ließ sich nicht blicken. Im wahrsten Sinne des Wortes „blau durchgefroren", und mit einer Mischung von Enttäuschung und Wut tappte ich beim Einbruch der Dunkelheit mit meinem Tauschgut wieder nach Hause.

Der geplatzte Handel blieb nicht ohne Folgen für mich. Am nächsten Tag lag ich mit hohem Fieber, Husten und Schnupfen im Bett. Als ich endlich wieder in die Schule durfte und immer noch auf das Bild vom Schneehasen hoffte, sagte mir Bruno lapidar, dass er das Bild schon vor unserer geplanten Tauschaktion gegen ein noch viel höheres Angebot hergegeben hatte und deshalb keinen Grund mehr sah, sich mit mir noch zu treffen. Das Sammelbild vom Schneehasen habe ich nie bekommen.

Haferflockensuppe

Zutaten für 4 Personen

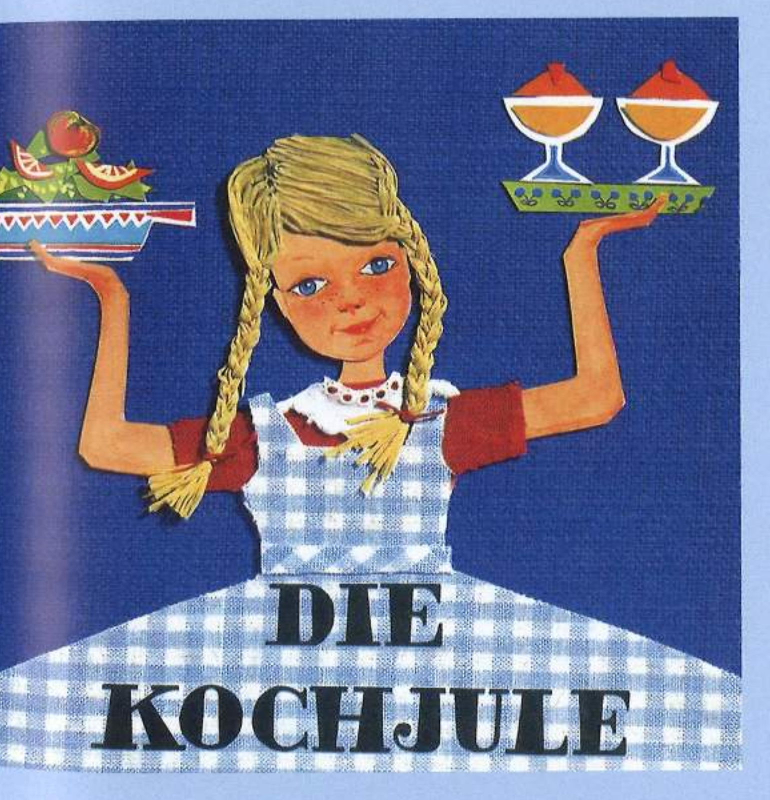
4 EL Haferflocken
1 EL Margarine
1 Zwiebel
Suppengemüse
1 Ei
Petersilie
Salz

Haferflocken, die fein gewürfelte Zwiebel und etwas fein geschnittenes Suppengemüse leicht anrösten. Nach und nach in 1 bis 1½ l Wasser einrühren und mit Salz abschmecken. 30 Minuten kochen lassen. Kurz vor dem Servieren das Ei in die Suppe schlagen, fein gehackte Petersilie dazugeben und alles verrühren.



Mit jeder Tüte Kölln-Haferflocken hoffte man auf neue Sammelbildchen.

Die Kochjule



Bei den Mädchen damals sehr begehrt und angesehen war die Kochjule. Sie war eine von die Firma Kölln geschaffene Figur ganz im damaligen Rollenverständnis, mit dem sich die Mädchen identifizieren konnten. Die Kochjule war ein zehnjähriges Mädchen, das drei hungrige Puppenkinder zu versorgen hatte. In ihrer Kochbroschüre stellte sie die Rezepte ihrer Lieblingsgerichte vor. Alle diese konnten die „kleinen Hausfrauen" gefahrlos ohne Feuer und Strom, aber eben mit Kölln-Haferflocken selbst zubereiten.

Let's have a party!



Die Kriegs- und Nachkriegszeit waren vorbei. Die Wirtschaft florierte, Vollbeschäftigung, die Löhne und Gehälter stiegen – man leistete sich immer mehr, wenn auch oft auf Pump. Jetzt war Vergnügen angesagt!

Die sogenannten Hauspartys waren groß in Mode. Es waren zunächst die Erwachsenen, die ihre Freunde zu sich nach Hause einluden. Einen Grund zu feiern gab es immer. Sei es der Geburtstag, das neue Wohnzimmer, die neue Musiktruhe, der bestandene Führerschein, das neue Auto oder man wollte einfach zeigen, was man sich leisten kann.

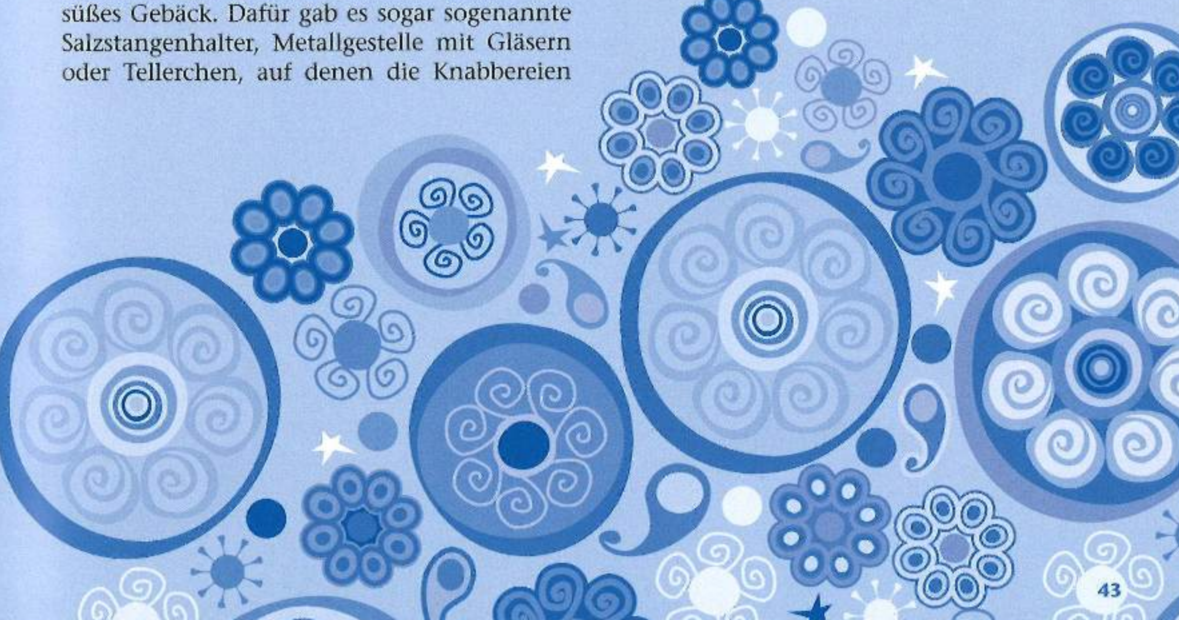
Zu Hawaii-Toast, Party-Igel, Russische Eier, „Fliegenpilze", Schinkenröllchen mit Spargel und verschiedenen Salaten, die z. T. schon in den 50er-Jahren bekannt waren, kamen nun Butterrosen und Butter-Igel dazu. Das Brot wurde ebenso kunstvoll mit Förmchen ausgestochen wie Obst und Gemüse, die dann mit viel Fantasie zu kalten Platten arrangiert wurden. Wurst-Schaschlik und Ragout fin durften ebenso wenig fehlen wie Götterspeise, Birne Helene, Kalter Hund oder Bier, damals noch in Flaschen, Sekt, Wein, Limonade, Cola, Martini, Cinzano, später auch stärkere Getränke wie Wodka, Whisky und Gin belebten nicht nur die häusliche Getränke-Bar im Keller.

Wer eingeladen war, erschien in Anzug und Krawatte bzw. im „besseren" Kleid oder gar Abendkleid. Der Herr brachte der Dame

des Hauses und Hausfrau einen Strauß Blumen mit, als Anerkennung für ihre Vorarbeit. Stundenlang hatte sie in der Küche geschuftet. Fein musste alles aussehen und schmecken sollte es. Sie wollte sich doch nicht blamieren!
Wer sich noch nicht so gut kannte, siezte sich. Bei entsprechender Musik, „Marina“ oder „Tanze mit mir in den Morgen“, und wenn der Alkohol zu wirken begann, kam man sich näher. Aus dem Sie wurde ein Du. Auf mancher Hausparty wurden die ersten zarten Bande geknüpft, die dann vor dem Traualtar endeten.

Auf keiner Party durften die Knabbereien fehlen. Das waren Salzstangen und -brezeln, Kartoffelchips, gesalzene Erdnüsse, aber auch süßes Gebäck. Dafür gab es sogar sogenannte Salzstangenhalter, Metallgestelle mit Gläsern oder Tellerchen, auf denen die Knabbereien angeboten wurden. Sie erfüllten nicht nur auf den Partys ihren Zweck, sondern auch auf dem Tisch neben dem Fernsehsessel, wo gerne geknabbert wurde. Über die so zugeführten Kalorien machte sich damals noch niemand seine Gedanken.

Mancher Partygast hielt sich lange an einem Drink fest.



Soleier

Zutaten für 10 Personen

10 hart gekochte Eier
200 ml zehnprozentiger Essig
400 ml Wasser
2 EL Salz
½ TL bunte Pfefferkörner
Majoran
3 Knoblauchzehen
2 Lorbeerblätter

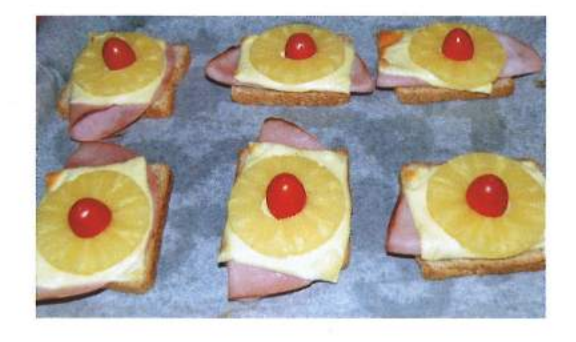
Wasser, Essig und Salz verrühren. Majoran, Pfeffer, Lorbeerblätter, geschälte Eier und Knoblauchzehen dazugeben und drei Tage in einem geschlossenen Glas stehen lassen.

Toast Hawaii

Zutaten für 4 Personen

8 Scheiben Toastbrot
8 Scheiben Kochschinken
8 Scheiben Käse
8 Scheiben Ananas
8 Kirschen oder kleine Tomaten

Die Toastscheiben antoasten, auf ein Backblech verteilen und mit Käse, Schinken und Ananas belegen. In die Mitte der Ananasscheibe eine Kirsche oder Tomate legen. Bei 160° C Heißluft bzw. 180° C im vorgeheizten Backofen solange backen, bis der Käse zu zerfließen beginnt.



Russische Eier

Zutaten für 1 Person

4 hart gekochte Eier
150 g fertiger Fleischsalat
2 Gurken
2 Tomaten
4 Radieschen
2 Scheiben roher oder gekochter Schinken
2 rote Seelachsscheiben
Mayonnaise
Kaviar

Auf einem länglichen Teller den Fleischsalat in der Mitte der Länge nach ausbreiten, sodass er die Form eines Schildkrötenpanzers einnimmt. Die hart gekochten Eier halbieren und mit dem Eigelb nach oben auf den Fleischsalat leicht andrücken. Die Eier mit einem Tupfer Mayonnaise und etwas Kaviar verzieren.

Rund um den Fleischsalathügel Schinken- und Seelachsröllchen drapieren und den Teller mit halbierten und gefächerten Gurken, geviertelten Tomaten und halbierten Radieschen ausgarnieren. Dazu schmecken frisches Weißbrot oder Brötchen.



Wurst-Schaschlik

Zutaten für 2 Personen

500 g Fleischwurst
150 g durchwachsener Speck
8 kleine Tomaten
1 mittelgroße Salatgurke
Öl
Salz, Pfeffer

Die Salatgurke schälen und ebenso wie die Fleischwurst in Würfel schneiden. Speck in Scheiben schneiden und aufrollen. Abwechselnd Fleischwurst, Speck, Gurkenwürfel und Tomaten auf Metallspieße stecken. Die Spieße mit Pfeffer und Salz würzen und mit Öl bestreichen. Auf einem mit Öl bestrichenen Rost legen und auf beiden Seiten je vier Minuten lang grillen.

Schinkenröllchen mit Spargel

Zutaten für 6 Personen

6 Scheiben roher oder gekochter Schinken
500 g Spargel (frisch oder aus dem Glas)
3 El Honig
1 Bund Petersilie

Den Spargel schälen, kochen und gut abtropfen lassen. Schinkenscheiben mit Honig bestreichen, Spargel einlegen, zusammenrollen und mit gehackter Petersilie garnieren.

Bockwurst-Salat

Zutaten für 4 Personen

4 Bockwürste
2 Gurken
2 Zwiebeln
1 hart gekochtes Ei
4–6 Radieschen
2 Selleriestangen
1 Apfel
1 EL Schnittlauchröllchen
2 EL Senf
2 EL Öl
Zucker, Salz, Pfeffer

Bockwürste enthäuten und würfeln. Mit den Gurken, der Zwiebel und dem Apfel ebenso verfahren. Senf, Schnittlauch, Pfeffer, Salz und Zucker zu einem Dressing vermengen, Wurst und Gurkenstücke dazugeben. Abschmecken und kalt stellen. Vor dem Servieren das Ei und die Radieschen in Scheiben schneiden und mit Selleriegrün den Salat garnieren.



Party-Igel und Fliegenpilze

waren die schnellen Happen der 60er-Jahre – fix zubereitet und ebenso fix gegessen. Der Fantasie waren keine Grenzen gesetzt.

Party-Igel waren kleine Spieße mit Wurst-, Käse-, Gurken- und Tomatenstücken, die in einem halben Kohlkopf oder in einem halbrunden Brot gesteckt, wie ein Igel aussahen. Bei den „Fliegenpilzen" wurden die Tomaten halbiert und völlig entkernt. Die Tomatenhälften wurden über hart gekochte Eier gestülpt und mit Mayonnaise betupft. Garniert wurde die Platte mit Petersilie.

Strammer Max

Zutaten für 1 Person

1 Scheibe Bauernbrot
1 Scheibe roher oder gekochter Schinken
2 Eier
1 Gewürzgurke
1 Tomate
1 TL Butter
2 TL Öl
Salz, Pfeffer

Brot mit Butter bestreichen und mit gewürfeltem Schinken belegen. Eier in erhitztem Öl zu Spiegeleiern braten, mit Pfeffer und Salz würzen und auf das Schinkenbrot legen. Den Teller mit geschnittenen Gurken und Tomatenstücken garnieren.

Erdbeerbowle

Zutaten für 12 Gläser

1 kg reife Erdbeeren
50 g Zucker
2 Flaschen Sekt
1 Flasche lieblicher Wein
200 ml Wodka
frische Minzeblätter
Eiswürfel

Die gesäuberten Erdbeeren vierteln, in ein Bowlegefäß geben und zuckern. Alles 15 Minuten ziehen lassen, umrühren und den Wodka dazugießen, bis Erdbeeren ganz bedeckt sind. Die Minzeblätter dazugeben und im Kühlschrank fünf Stunden durchziehen lassen. Die Mischung vor der Party mit Sekt und Wein auffüllen und mit Eiswürfeln gekühlt servieren.





Birne Helene

Zutaten für 4 Personen

4 reife und aromatische Birnen
250 ml Weißwein
50 g Schokolade
125 ml süße Sahne
500 g Vanilleeis
1 EL Zucker
½ Stange Zimt

Die Birnen werden geschält, geviertelt, entkernt und in einem Sud aus Wein, Zucker und Zimt 10 Minuten gedünstet. Die Schokolade im Wasserbad schmelzen und mit der Sahne und dem Birnensud vermengen – die Mischung warm halten. In Dessertschalen, je eine Birnenhälfte mit Eis anrichten, mit Schokoladensoße übergießen und ggf. mit etwas Schlagsahne garnieren. Sofort servieren.

Maibowle

Zutaten

2 Flaschen leichter Weißwein
1 Flasche Sekt
2 Bund Waldmeister
100 ml Weinbrand oder Cognac
50 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker

Gewaschenen und abgetropften Waldmeister mit einer Flasche Wein, Weinbrand bzw. Cognac, Zucker und Vanillezucker vermischen und ca. zwei Stunden kühl ziehen lassen. Waldmeister aussieben und vor dem Servieren im Bowlegefäß mit der zweiten gut gekühlten Flasche Wein und dem ebenfalls gekühltem Sekt vermischen.

Nicht nur zur Maienzeit wurden nach dem gleichen Grundrezept statt des Waldmeisters auch Erdbeer-, Kirschen- oder Pfirsichbowlen oder „Kalte Ente" (mit Zitronen als Obst) angesetzt und bei Partys oder während der warmen Sommerabende angeboten.

Eierlikör-Erdbeer-Shake

Zutaten für ein 200-ml-Glas:

3 bis 3 EL Eierlikör
130 ml kalte Milch
120 g Erdbeeren
2 TL Erdbeersirup
1 ganze Erdbeere

Erdbeeren waschen und das Grüne abzupfen, dann mit einem TL Erdbeersirup fein pürieren. Milch hinzugeben und so lange pürieren, bis der Shake schäumt. Den Eierlikör hinzugießen und mit Pürierstab noch einmal alles kräftig durchmischen.

Zum Anrichten, einen TL Erdbeersirup in ein Glas geben, den Shake eingießen und mit einer Erdbeere garnieren. Sofort servieren, da Geschmack des Shakes am besten, so lange er kühl und schaumig ist.



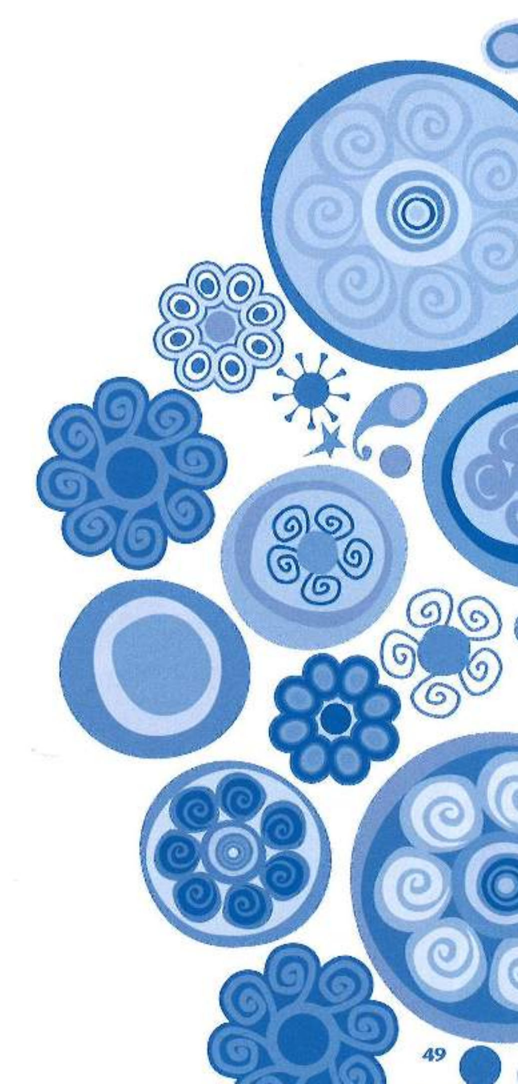
Eierlikör mit Espresso

Zutaten für 1 Portion

Espresso oder Kaffee
Milchschaum
Kakaopulver
4 cl Eierlikör

Eierlikör in ein Glas füllen. Über einen Löffel langsam heißen Espresso oder Kaffee hinzufügen. Mit Milchschaum auffüllen und mit Kakaopulver bestreuen.

Tipp: Man kann den Espresso auch durch normalen Kaffee oder Kakao ersetzen.



Kalter Hund

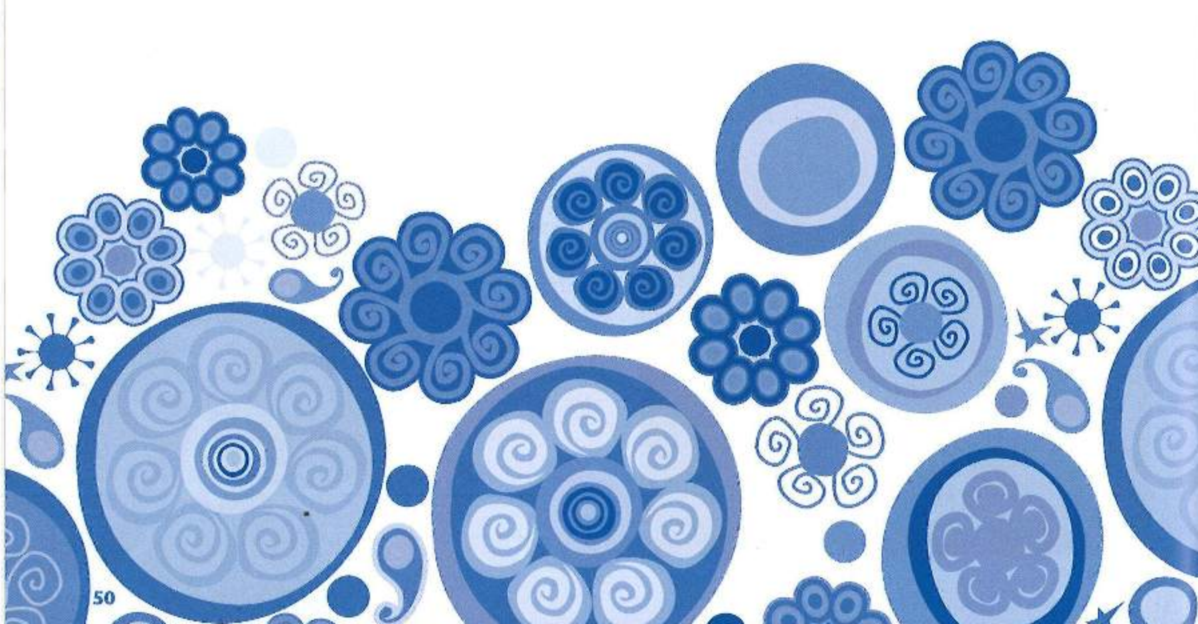
Der „Kalte Hund" ist auch unter der Bezeichnung „Kalte Schnauze" oder „Zebrakuchen" bekannt und ist ein Kekskuchen. Er war nicht nur bei den Kindern auf deren Geburtstagen sehr beliebt, sondern auch auf den Partys der Erwachsenen.

Seinen Namen hat er nicht von der bellenden Sippe, sondern weil seine Form an einen Transportwagen erinnert, den man „Hund" oder „Hunt" nannte.

Zutaten für 1 Kuchen

50 g Kakaopulver
300 g Kokosfett
125 g Puderzucker
250 g Butterkekse
1 Schuss 54 %iger Rum
(entfällt, wenn Kinder mitessen)

Kastenform mit Küchenfolie auslegen. Alle Zutaten außer den Keksen in einem Topf schmelzen. Den Boden der Kastenform mit Keksen auslegen und nun schichtweise mit Kakaocreme und Keksen auffüllen. Die letzte Schicht muss aus Creme sein. 12 Stunden (über Nacht) im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren auf eine Platte stürzen und in Scheiben schneiden.





Mutter rüstet in der Küche auf

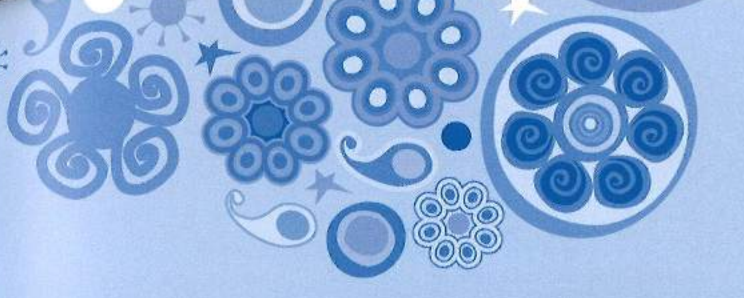
Die Küche war der Raum im Haus, in dem man sich am häufigsten aufhielt. Sie war Sammel- und Treffpunkt für die ganze Familie. Hier machten die Kinder ihre Hausaufgaben, spielten, hier hörte man Radio, bügelte und tratschte bei einer Tasse Kaffee mit der Nachbarin.



Am alten Spülbecken wird schon mal für die Hausfrauenrolle geübt.

Der Küchentisch stand in der Mitte unter der Lampe. Zehn Kilometer und mehr musste die Hausfrau täglich in ihrer Küche umherlaufen. Viele von ihnen empfanden es als einen Segen, als Anfang der 60er-Jahre die An- und Einbauküchen auf den Markt kamen. Statt einzeln stehenden Anrichten, war sie mit glatten Einbauschränken, mit einer Arbeitsplatte und viel Stauraum sowie einem Einbauherd und einer Spüle ausgestattet. Viele neue Kunststoffbehälter (Tupper-Ware) trugen zur Haltbarkeit und Sauberkeit der Lebensmittel bei. Wer mit der Zeit gehen wollte, legte sich eine Einbauküche zu.

Die Gasherde verfügten jetzt über eine Zündsicherung, die ein Ausströmen von unverbrannten Gasen verhinderte. Und sie hatten einen Backofen mit automatischer Temperaturregelung. Andere Haushalte rüsteten auf einen Elektroherd um. Nun musste aber auch neues Geschirr her, das E-Herd-tauglich war.



Verfügte Anfang der 60er-Jahre nur jeder zweite bundesdeutsche Haushalt über einen Kühlschrank, so stand noch keine zehn Jahre später in jedem Haushalt mindestens einer, oft genug schon in Kombination mit einer Gefriertruhe. Die vermehrt angebotene Tiefkühlkost ließ diese Geräte zu einem Muss werden.

Ein Geschirrspülautomat wurde auch immer weniger als Luxus, denn als ein Muss angesehen. Der Abfalleimer verschwand unter der Spüle. Wenn auch noch keine Zentralheizung, so gab es doch mindestens einen Fünf-Liter-Boiler!

Überhaupt rüstete jetzt die Hausfrau mit Elektrogeräten auf. Sehr beliebt waren die Küchenmaschinen mit Zusatzgeräten zum Entsaften, Zerkleinern von Obst und Gemüse, zum Mixen, Rühren, Schlagen und Schneiden. Diese Allzweckgeräte hatten es allerdings in sich. So dauerte es schon eine Zeit lang, bis sich frau mit allen Einsatzmöglichkeiten vertraut gemacht hatte. Die Ersparnisse an Kraft und Arbeitszeit machten die Um- und Eingewöhnung mehr als wett.

Die Hersteller und der Handel konnten sich sehr guter Umsätze erfreuen und warben fleißig für ihre Produkte und Waren: „Bauknecht weiß, was Frauen wünschen". AEG-Geräte waren „Aus Erfahrung gut". „Neckermann macht(e) es möglich". Wer nicht bar zahlen konnte oder wollte, der konnte die neuen Haushaltsgeräte samt neuer Küche in Raten bezahlen. Die waren oft günstig und jeder wusste, dass er sie auch würde begleichen können, denn Arbeitslosigkeit war damals kein Thema.



Der Traum der modernen Hausfrau – eine Einbauküche



Viel Stauraum und pflegeleichte Oberflächen – so wünschte sich die 60er-Jahre-Hausfrau ihre Küche.



Die Einbauküche – praktisch und modern


ZUCKER

Komm mit zur Tupper-Party!

Bereits in den 40er-Jahren erfand der Amerikaner Carl Tupper die „Wonderlier Bowl". Das war eine luft- und wasserdichte Vorratsdose. Sie hatte einen Sicherheitsverschluss. In dieser Dose konnten Lebensmittel länger frisch gehalten werden. In der Folgezeit entwickelte Tupper eine ganze Reihe von weiteren Behältnissen aus einem Kunststoff, der besonders haltbar war.

Beim Vertrieb seiner Waren zeigte er sich auch als Geschäftsmann besonders pfiffig. Er ließ seine Waren im Direktvertrieb auf sogenannten „Tupper-Partys" verkaufen, zu denen ab 1962 auch in Westdeutschland eingeladen wurde. Die funktionieren so:

Verwandte, Bekannte, Freundinnen und Kolleginnen treffen sich privat bei einer der Ihren in deren Wohnung. Ein Außendienstmitarbeiter von Tupper trifft dort ein, stellt die Waren vor und hofft auf eine üppige Bestellung. Dabei geht es jedoch nicht nur ums Geschäft, sondern auch um die Kommunikation der Kundinnen untereinander. Diejenige, der zur Tupper-Party eingeladen hat, bekommt sozusagen als Geschenk für ihre Mühen und Hilfe ein besonders teures Produkt.

Anfänglich wurden diese Tupper-Partys von den Männern belächelt. Heute finden allein in Deutschland jährlich 1,3 Millionen Tupper-Partys statt, auf denen sich auch immer mehr Männer einfinden.

Gurkensalat mit Kartoffelpüree

Zutaten für 4 Personen

1 große Salatgurke
½ Bund Dill
1 TL Salz
Pfeffer
1 Teelöffel Zitronensaft
4 Kartoffel (mehlig kochend)
2 Lauchzwiebeln
3 EL Olivenöl
100 g Schinkenspeck

Die Salatgurke in dünne Scheiben schneiden, den Dill hacken und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Öl einen Salat zubereiten, abschmecken und durchziehen lassen. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Einen Teil des Kochwassers auffangen. Dann die Lauchzwiebeln in Öl kurz anbraten. Die Kartoffeln stampfen und mit Lauchzwiebeln, Öl, Kochwasser und ausgelassenem Speck ein Püree herstellen, das zuletzt mit Salz abgeschmeckt wird.

Das Gericht eignet sich hervorragend für Picknicks und schmeckt an heißen Tagen. Für den Transport das Püree in den äußeren Ring und Gurkensalat in den inneren Ring der Tupperware geben.

Geeiste Himbeercreme

Zutaten für 4 Personen

500 g frische oder gefrorene Himbeeren
Puderzucker nach Geschmack
½ l Sahne

Die Himbeeren in eine Schüssel geben, mit Puderzucker bestäuben. Dann die Sahne etwas anschlagen und dazugießen. So lange umrühren, bis eine Creme entstanden ist. Dann die Creme in einen Tuppereisbehälter umfüllen und diesen in die Tiefkühltruhe stellen. Die Creme sollte hin und wieder mit einer Gabel aufgeschlagen werden und nicht zu lange in der Tiefkühltruhe bleiben, damit sie nicht zu fest wird.

Von Sauerkraut aus dem Fass ...

und Kirschen im Winter

Sauerkraut wurde und wird aus Weißkohl hergestellt. Dieser muss frisch und fest sein. Zunächst werden die äußeren Blätter entfernt, dann wird der Kohl fein gehobelt. In vielen Gegenden Deutschlands gab es früher Kohlhobler, die sich mit ihrem Gerät auf Bestellung andienten, wenn große Mengen an Kohl anfielen.

War der Kohl gehobelt, wurde die erste Schicht in große Gartöpfe aus Steingut oder in Fässer gefüllt. Auf je fünf Kilogramm Kohl wurden bis zu 100 g Salz gestreut. Dann wurde die Schicht solange mit den Füßen oder einem großen Stampfer aus Holz fest gedrückt, bis die austretende Flüssigkeit den Kohl überdeckte. Je nach Geschmack wurden noch Zucker, Kümmel, Wacholderbeeren, Weinblätter, Möhren- und Apfelscheiben hinzugegeben. Dann erfolgte die nächste Schicht Weißkohl, bis das Gefäß voll war. Die oberste Schicht wurde zuerst mit Kohlblättern, dann mit einem sauberen Tuch abgedeckt und mit einem Stein beschwert.

Das zugedeckte Fass wurde an einen kühlen Ort gestellt und das Tuch einmal die Woche schnell gewechselt, denn die Kohlensäure, die das Kraut zum Gären brachte, musste im Fass bleiben. Es durfte sich keine Kahmhefe bilden. Gegebenenfalls musste noch etwas Wasser nachgefüllt werden. Vier bis sechs Wochen dauerte die Gärung, dann konnte das Sauerkraut genossen werden.



Für den Winter wurde nicht nur Sauerkraut gemacht. Auch Bohnen und Kirschen fanden ihren Weg ins Einmachglas.

Zitat

Nicht zur Nachahmung empfohlen, aber bei den 68ern machte folgender Spruch die Runde

„Wer im Sommer Kappes (Weißkohl) klaut, hat im Winter Sauerkraut!"



Sauerkraut mit Kasseler Rippchen und Püree waren und sind immer noch ein beliebtes Mittagsgericht, besonders an Silvester. Angeblich soll das Sauerkraut nach reichlichem Alkoholgenuss den gefürchteten Kater verhindern.



Sauerkrautsuppe

Zutaten für 4 Personen

500 g Sauerkraut
2 Zwiebeln
1 Bund Suppengrün
1 l Fleischbrühe
2 EL Schweineschmalz
3 Lorbeerblätter
1–2 EL Wacholderbeeren
1 TL Kümmel
50 g saure Sahne
50 g süße Sahne
weißer Pfeffer, Salz

Zwiebeln klein hacken und im Schmalz glasig anbraten. Das Sauerkraut dazugeben. Mit der Fleischbrühe aufgießen und das Suppengrün dazugeben. Wacholderbeeren und Lorbeerblätter einrühren. Eine Stunde langsam kochen lassen. Lorbeerblätter und Suppengrün herausnehmen. Kümmel darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit süßer und saurer Sahne garnieren.



Einkochen

Beim Einkochen, Einwecken oder Einmachen wurden Obst, Gemüse, Pilze und Fleisch durch Erhitzen und Luftabschluss haltbar gemacht. Vorgekocht oder roh wurden die Zutaten in gründlich gereinigte Gläser gefüllt. Zwischen Glasrand und Deckel wurde ein Gummiring gelegt, dann der Deckel geschlossen und zusätzlich mit einem Drahtbügel befestigt.

Die Gläser kamen in einen großen Einkochtopf, der mit Wasser aufgefüllt und so lange erhitzt wurde, bis die Einmachtemperatur erreicht worden war. Die Gläser wurden abgekühlt und kühl und dunkel gelagert. Richtig eingekocht hielt sich das Eingemachte mehrere Monate, manchmal sogar Jahre.

Bis in die 60er Jahre kochten noch 90 Prozent der Haushalte ein. Als in den Haushalten dann immer mehr Tiefkühltruhen standen, lohnten Aufwand, Zeit und das Geld für Zutaten nicht mehr.

Dörrobst

Dörrobst herstellen bedeutet, dass Obst durch Trocknen haltbar gemacht wird. Dafür eignet sich einheimisches Obst, am besten Äpfel, Birnen sowie Pflaumen bzw. Zwetschgen.

Die entkernten Äpfel und Birnen wurden in Scheiben geschnitten und auf einer Schnur an Sonne und Luft oder über dem Ofen aufgehängt. Wichtig war, dass die Luft gut zirkulierte und sich die Scheiben nicht berührten. Pflaumen und Zwetschgen wurden entsteint, auf ein Blech gelegt und bei 50° C in den Backofen geschoben. Die Backofentür musste leicht geöffnet sein, damit die Feuchtigkeit abziehen konnte. War das Obst völlig trocken, musste es an einem trockenen Ort bis zum Verzehr gelagert werden.

Im Gegensatz zu heute wurde das Dörrobst nicht zum Knabbern für zwischendurch verwendet, sondern als Beilage für Mahlzeiten. Griesbrei oder Pudding mit Dörrobst gab es zu Mittag oder zum Abendbrot. Dazu musste das Dörrobst wieder mit Wasser aufgekocht werden.

Marmelade kochen

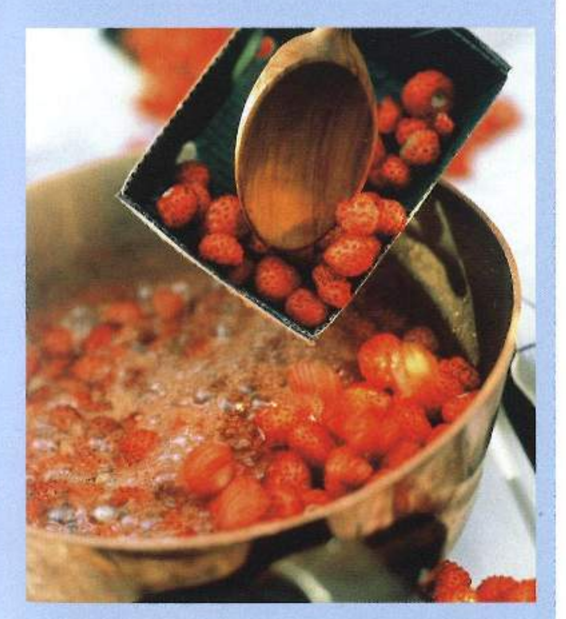
Zum Marmeladekochen wurde reifes und erntefrisches Obst verwendet. Es durfte nicht überreif sein, weil sonst die Gefahr bestand, dass sich der Schimmelpilz angesetzt hatte. Großes Obst, insbesondere solches mit harter Schale, wurde geschält, entkernt und klein geschnitten. Beeren wurden zu einem Mus zerstampft.

Ohne Zucker keine Marmelade! Zwar konnte man auch normalen Haushaltszucker verwenden, besser war und ist jedoch Gelierzucker. Das ist Haushaltszucker, dem bereits Mehrfachzucker, sogenannte „Pektine" sowie Wein- oder Zitronensäure hinzugefügt wurden. Dieser Gelierzucker verhindert, dass sich beim Einkochen Schaum bildet. Die Säure regt die Gelbildung an, erhält die Farbe und verstärkt das Fruchtaroma.

Nun begann das Rechnen: Für die Haltbarkeit ist das Verhältnis zwischen Frucht und Zucker wichtig. Im Verhältnis 1:1 bleibt die Marmelade etwa ein Jahr lang haltbar, bei 3:1 ein halbes.

Die Früchte wurden zusammen mit dem Zucker in Emailletöpfen aufgekocht und danach in vorab mit heißem Wasser sterilisierte Gläser gegossen. Dann wurden die Gläser fest verschlossen und kühl gelagert.

Eine Besonderheit ist der Pflaumen- oder Zwetschgenmus, der in Süddeutschland auch als „Lattwerg" bekannt ist. Er wird nämlich ohne Zucker hergestellt.



Pflaumen-/Zwetschgenmus

Zutaten für ca. 6 Gläser

2 kg reife Pflaumen oder Zwetschgen
etwas Zimt

Zwetschgen oder Pflaumen waschen, entsteinen und zu Püree zerkleinern. Mit etwas Wasser in einen Topf geben und drei Stunden langsam kochen lassen. Nicht umrühren, bis das Wasser verkocht und das Mus angedickt ist. Erst dann öfter umrühren und weitere 2 bis 3 Stunden langsam kochen lassen. Das Mus muss dick, aber noch streichfähig sein. Je nach Geschmack kann es mit Zimt gewürzt werden.

Grundrezept Marmelade

Zutaten für ca. 4 Gläser

1 kg Früchte
(z. B. Erdbeeren, Kirschen, Aprikosen)
1 kg Gelierzucker

Die Früchte waschen und von Stielen und Kernen befreien. Dann zu einem Fruchtbrei zerstampfen oder pürieren. Den Fruchtbrei mit dem Zucker zum Kochen bringen und 4 Minuten kochen lassen. Die heiße Marmelade in saubere Gläser füllen und diese sofort verschließen.



Damit nichts verkommt



Der Hunger während des Krieges und der Nachkriegszeit und die mühsame Suche nach irgendetwas Essbarem waren bei der Großeltern- und Elterngeneration noch nicht vergessen. In ihren Augen wäre es eine Schande gewesen, Essenreste wegzuwerfen, so lange sie sich noch verwerten ließen. Das war auch in den 60er Jahren noch so, als es wieder Lebensmittel in Hülle und Fülle gab. Aus vielem, was übrig blieb, ließ sich mit wenig Aufwand eine weitere schmackhafte Mahlzeit zubereiten.

Das Suppenhuhn lieferte nicht nur eine kräftige Suppe, das Fleisch ließ sich durch den Fleischwolf gedreht zu Hühnerfrikassee verarbeiten oder zu Geflügelsalat mit Mandarinen, Ananas, Pilzen und Spargel. Auch zu einem Auflauf mit Kartoffeln und Sauerkraut war es noch zu verwenden.

Pellkartoffeln ergaben einen Kartoffelsalat oder Auflauf. Im süddeutschen Raum wurden sie auch in Scheiben geschnitten und auf die damals noch üblichen Ofenplatten gelegt, bis sie beidseitig zu knusprigen „Ofengebackenen" wurden. Sie kamen in eine Schüssel und wurden mit etwas Butter verrührt.

Aus Nudeln wurde Nudelsalat, aus Reis Reissalat, die mit Resten von Gemüse, Fleisch und Pilzen sowie Mayonnaise vermengt wurden.

Reste vom Schweine- oder Rinderbraten wurden fein aufgeschnitten und dann wie Aufschnitt auf dem Brot gegessen.

Apropos Brot! Bevor es an die Kaninchen verfüttert wurde – auch das eine Art der Resteverwertung – wurde daraus eine Brotsuppe hergestellt.

Auch die Quiche Lorraine, die Lothringer Specktorte, war ursprünglich eine Möglichkeit, Essensreste sinnvoll und schmackhaft zu verwerten.

Blutwurst isst der Papa nicht

Bekanntlich hat die Wurst zwei Enden, die nicht mehr geschnitten werden können. Diese Zipfel wurden von den Metzgern gesammelt und bei Nachfrage verbilligt abgegeben. Wer diese Wurstzipfel kaufte, hatte zumeist wenig Geld und das in aller Öffentlichkeit zuzugeben, war doch vielen peinlich.

Nun trug sich Folgendes an der Wursttheke zu: „Na, was hättest du denn gerne?", fragte die Wurstverkäuferin einen Knirps, der von seiner Mutter zum Einkaufen geschickt worden war.

„Ein halbes Pfund Wurstzipfel für den Hund! Aber bitte keine Blutwurst dabei, die isst der Papa nicht!"



Quiche Lorraine

Zutaten für 4 Personen

1 Packung Blätterteig (tiefgekühlt)
0,5 l Rahm
3 Eier
100 g geriebener Käse
2 Knoblauchzehen
Pfeffer, Salz
100 g fein gewürfelter Schinken
oder Schinkenspeck

Die Form mit Halbblätterteig ausgelegen oder ungezuckerten Mürbeteig verwenden. Die Schinkenwürfel in Butter anschwenken und den zerdrückten Knoblauch hinzugeben. Diese Mischung in der Form auf dem Blätterteig verteilen und die übrigen Zutaten gut miteinander vermischen, in die Form füllen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten im Backofen backen.

Brotsuppe

Zutaten für 4 Personen

200 g Brot oder Brötchen vom Vortag
40 g Butter
1 l Fleischbrühe
2 Eigelbe
1 Bund Schnittlauch oder Petersilie

Brot oder Brötchen in feine Scheiben schneiden. In Butter goldgelb rösten.

Schnittlauch oder Petersilie klein hacken und mit den Brotscheiben in die Suppenteller geben. In heiße, aber nicht kochende Fleischbrühe Eigelb verquirlen und ebenfalls in die Suppenteller geben.

Tipp: Statt Fleischbrühe mit Schnittlauch und Petersilie kann auch heiße Milch mit Zucker und Zimt verwendet werden. Diese Variante war insbesondere bei Kindern sehr beliebt.

Arme/Rostige Ritter

Zutaten für 4 Personen

4 trockene Brötchen
2 Eier
¼ l Milch
50 g Butter
Zucker
Zimt

Die Eier in der Milch verquirlen. Brötchen der Länge nach halbieren und in dem Eier-Milch-Gemisch gut einweichen. Butter in einer Pfanne zergehen lassen und Brötchenhälfte darin goldbraun und knusprig braten. Noch heiß gut mit Zucker und Zimt bestreuen und sofort servieren.

Im Harz kennt man die Variante der „Reichen Ritter". Hier werden die Brötchenhälften zusätzlich durch einen Eierkuchenteig gezogen.

Die „Armen und Reichen Ritter" sind auch unter den Namen Weck- oder Semmelschnitten, Bettelmann, Pofesen und Bavesen bekannt.

Das Grundrezept soll von den Römern stammen, die Weizengebäck in Milch tauchten, es in Öl rösteten und mit Honig bestrichen, wie das erste europäische Kochbuch „De re coquinaria libri decem" zu berichten weiß.



Männer an den Kochtopf

In den Küchen von Restaurants und Gaststätten waren sie schon lange akzeptiert und geschätzt, die kochenden Männer. Mit einem Schild an der Tür oder einem Hinweis auf der Speisekarte wurde geworben: „Hier kocht der Chef persönlich!"

Aber zu Hause? Der Mann am Herd? Das war auch zu Beginn der 60er-Jahre immer noch etwas, über das sich andere Männer lustig machten! Kochende Männer, das hatte den Ruch des Unmännlichen an sich. Etwa so, als wenn ein Junge mit Puppen spielte! Zu sehr festgelegt waren noch die Rollen: Kinder, Küche, Kirche für die Frauen, die Männer draußen in der Arbeitswelt.

Dabei gab es sie schon immer, die Männer, die gerne zu Hause kochten. Mit der zunehmenden Erwerbstätigkeit der Frauen, der steigenden Mobilität und dem sich ändernden Freizeitverhalten brach das traditionelle Rollenverständnis allmählich auf. Auch beliebte Fernsehköche wie Clemens Wilmenrod trugen mit ihren Sendungen und Büchern zur zunehmenden Akzeptanz der kochenden Männer bei.

1960 griffen in Westdeutschland Hobbyköche eine Idee aus der Schweiz auf und gründeten in Oppenheim am Rhein den „CC Club der kochenden Männer in der Bruderschaft Marmite e.V.". Als „ein Bild der Hoffnung"



wertete es die Presse, dass 1966 in Eschenbach in der Schweiz 74 Männer einen Kochkurs besucht hatten. Solche Kochkurse wurden von Volkshochschulen und kirchlichen Erwachsenen-Bildungsstätten angeboten. Wurde anfangs an den Stammtischen noch gefrotzelt „Natürlich helfe ich gerne im Haushalt – vor allem beim Essen!", so wagten sich doch immer mehr Herren in die Kochkurse. Anfangs schlichen sie noch durch die Hintertür in die Schulküche, aber auch das legte sich mit der Zeit. Denn, auch das wurde publik: Auch mit Schürze und Kochlöffel behielten die Männer die Hosen an. In der Gemeinschaft machte es ihnen auch Spaß und es lernte sich leichter. Und was sie da gelernt hatten, das schmeckte auch. Davon ließen sich auch Frau und Kinder überzeugen. Und was Papa konnte, konnte der Sohnemann allemal!

Mit den großen Schulreformen 1970 wurden Jungen und Mädchen im neuen Fach „Arbeitslehre" an den Haupt- und Realschulen auch in der Schulküche gemeinsam unterrichtet.

Das Grillen und Schwenken war jedoch schon immer Männersache. Man lud, meist am Samstagabend, Freunde ein und grillte überm offenen Feuer, was es zu grillen gab: Fleisch, Würstchen oder Fisch. Das Schwenken ist eine saarländische Variante. Hier wird das Grillgut auf einen runden Eisenrost gelegt, der mit drei Ketten über eine Rolle an einem Dreibein hängt und über dem offenen Feuer gedreht (geschwenkt) wird.

Gegrillt wurde nicht nur im heimischen Garten oder auf der Terrasse, sondern auch oft während des Campingurlaubs. Zum Gegrillten wurde Kartoffelsalat serviert.

Kartoffelsalat

Zutaten für 6 Personen

600 g gepellte und geschälte Kartoffeln
60 g magerer Speck
2 Zwiebeln
2 EL geschnittener Schnittlauch
2 EL Öl
1 EL Essig
125 ml Fleischbrühe
1 TL Senf
Salz, Pfeffer

Kartoffeln in Scheiben, sowie Speck und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Öl in Pfanne erhitzen, Speck- und Zwiebelwürfel anbraten und mit Essig ablöschen und über Kartoffelscheiben gießen.

Fleischbrühe erhitzen, Senf unterrühren und ebenfalls über Kartoffel gießen. Alles gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Statt mit Speck und Fleischbrühe sind auch die Varianten mit Mayonnaise und hart gekochten und gewürfelten Eiern bekannt.




Die Kultrezepte
der 70er Jahre

Als Weihnachten noch Tradition hatte

Duft und Spannung liegen in der Luft

Schon Wochen vorher freuten wir uns auf Weihnachten. Das war eine ganz besondere Zeit. Ein verheißungsvoller Duft zog durch das Haus und es gab so vieles, was es sonst nicht gab. An Weihnachten wurde die Eisenbahn aus dem Keller geholt und aufgebaut. Vater und Sohn freuten sich gleichermaßen darüber. Die Puppenstube und der oftmals selbst gebastelte Kaufladen kamen zum Einsatz. Nicht in jeder Familie war Anfang der 70er-Jahre so viel Geld vorhanden, dass uns unsere Eltern jeden Wunsch erfüllen konnten. Auch war das Angebot an Spielwaren noch nicht so groß. Die Puppenstuben oder Kaufläden wurden oft von Generation zu Generation weitervererbt, renoviert, erweitert und immer wieder aufs Neue gefüllt. In den Marken-Pappschachteln unseres Krämerladens war Puffreis, den wir herausnaschten. Er schmeckte nach nichts und war eigentlich nur dafür gedacht, beim Schütteln ein bisschen zu rascheln. Aber man konnte ihn im Mund langsam weich werden lassen, wie die Oblaten unter den selbstgebackenen Makronen.



Retro-Tapeten im modernen Puppenhaus mit Dachgarten.

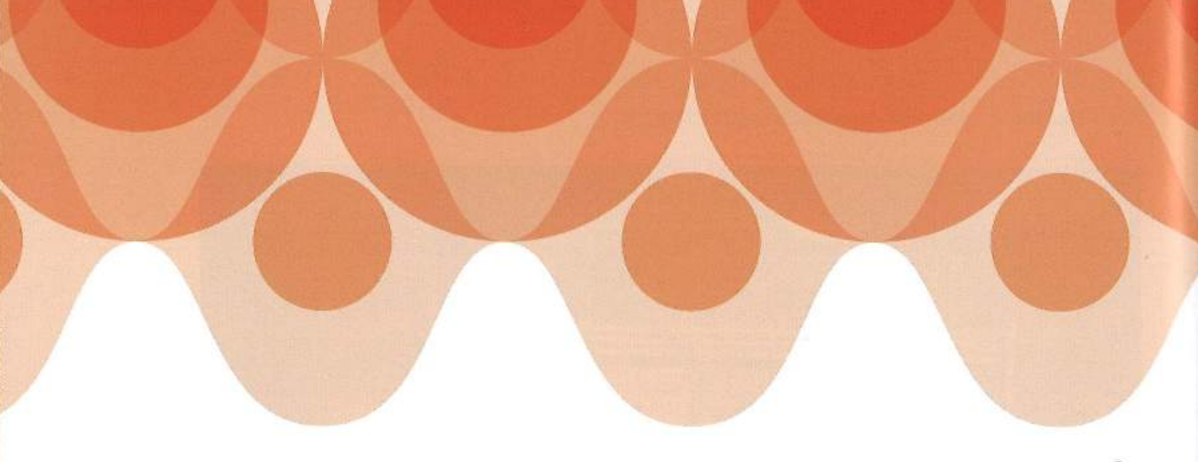


Erinnerung

Wir spielten stundenlang Einkaufen und Verkaufen, bastelten Papiertütchen und genossen es, die kleinen leckeren Brauseblättchen, Gummibärchen, Kaffeebohnen oder Wibele (ein schwäbisches Kleingebäck) abzuwiegen, zu verkaufen und in die Tütchen reinzuschütten. Die Eltern und Großeltern spielten in endloser Geduld mit, kauften und handelten mit uns. Und wir verkauften mit großer Leidenschaft Milch und Ariel, Pril, Bärenmarke, Tchibo-Kaffee und all die Marken, mit denen wir aufwuchsen. Der Preis spielte keine Rolle, da kostete der Kaffee auch mal 100 DM oder mehr. Wer muss schon rechnen können, wenn man eine ganze Kasse voller bunter Papiergeldscheine hat? Es machte solchen Spaß, die kleinen Tütchen zu packen und dann irgendwelche Preise zu erfinden. Selbst das Wiedereinräumen der nicht aufgegessenen Einkäufe – den Inhalt der Schubladen teilten wir uns gut ein, damit er ein paar Wochen hielt – bereitete uns Freude.

An Weihnachten durften wir auch mal Kerzen anzünden, natürlich unter der Aufsicht der Eltern. Und es gab unendlich viele Süßigkeiten zu essen. Unsere angenehme Pflicht war es, in den Wochen zuvor Plätzchen zu backen und diese mit bunten Streuseln zu verzieren. Und wir übten gemeinsam Weihnachtslieder, am Klavier, auf der Flöte oder einem anderen Instrument, denn es wurde musiziert am Heiligen Abend.

Am Mittag des Weihnachtstages liefen oft tschechische oder polnische Märchenfilme im Fernsehen, die wir anschauen durften, da unsere Mütter mit Festvorbereitungen beschäftigt waren. Und an Heiligabend, nach der Kirche, warteten wir voller Spannung auf den Klang des kleinen Glöckchens am Weihnachtsbaum, denn das bedeutete: Jetzt ist Bescherung!



Schokoladig und mit Zucker überzogen sind Bärentatzen ein wahrer Genuss.

Springerle

Springerle sind ein traditionelles Weihnachtsgebäck mit viel Anis. Kinder mögen es durch den eigenwilligen Geschmack des Anis meist nicht so sehr. Ob der Name des Bildgebäcks von einem Springer-Model (Bild eines Reiters) herrührt oder davon, dass der Teig sehr stark aufgeht, ist nicht ganz geklärt. Sicher ist, dass früher meist christliche Symbole auf der Model zu sehen waren. Und so manches Holzmodel war ein wahres Schnitzkunstwerk. Heute empfiehlt sich eine Modelrolle, da diese den Teig weit schneller in Form bringt.

Zutaten für etwa 40 Stück

2 mittelgroße Eier
250 g Puderzucker
abgeriebene Schale einer halben Zitrone
250 g Mehl
1 Messerspitze Hirschhornsalz
2 Esslöffel Stroh-Rum
1 Päckchen Anissamen

Eier mit dem gesiebten Puderzucker gut schaumig rühren. Es muss ganz weiß und durch und durch steif sein. Rum und Zitronenschale portionsweise untermischen. Das Mehl mit dem Hirschhornsalz vermischen, durchsieben und vorsichtig Löffel für Löffel zum Teig geben. Der Teig muss ganz locker und fein sein.

Die Anissamen auf dem Backblech verteilen. Immer nur eine kleine Portion Teig mit Mehl verkneten und dann etwa einen Zentimeter dick ausrollen. Den restlichen Teig mit einem Tuch abdecken, damit er nicht austrocknet. Den Model vorsichtig in den Teig drücken, die Ränder mit einem scharfen Messer abschneiden und dann die Teigspringerle auf die Anissamen legen. Nach und nach den gesamten Teig verarbeiten und dabei immer den feuchteren Teig aus der Schüssel mit den Teigresten vermischen.

Das Gebäck über Nacht mit einem Küchentuch bedeckt trocknen lassen. Zum Backen das Tuch wieder abnehmen und bei etwa 130° C Umluft (150° C Ober- und Unterhitze) zwanzig bis dreißig Minuten hell backen.



Bärentatzen

Auch heute gibt es Bärentatzen zu kaufen, die aber mit dem Original nicht viel zu tun haben. Sie haben zwar dieselbe Form, sind aber meist aus einem mürben Keksteig gemacht. Die „echten" Bärentatzen bestehen fast nur aus Ei, Zucker, Mandeln und Schokolade. Sie werden – wie Springerle – mit einem Holzmodel geformt. Damit das leichte Gebäck überhaupt in Form kommt, muss der Model mit Zucker ausgestreut werden. Die Herstellung erfordert Geduld, wenn man formschöne Tatzen erhalten möchte.

Zutaten für etwa 50 Stück

3 Eiweiß
250 g Zucker
1 Teelöffel Zimt
Saft und Schale einer halben Zitrone
300 g gemahlene Mandeln
1 gehäufter Esslöffel Kakaopulver
100 g geriebene Blockschokolade

Eiweiß mit dem Zucker gut schaumig rühren. Es muss ganz weiß und durch und durch steif sein. Dann vorsichtig nach und nach alle Zutaten einrühren. Zuletzt die geriebene Blockschokolade vorsichtig und teilweise von Hand unterheben. Den Teig etwa 30 Minuten stehen lassen.

Ein Tatzen-Holzmodel nass machen und in ein Schälchen mit Zucker drücken. Den Teig vorsichtig mit einem Messer in das Model streichen und mit ausreichend Abstand zueinander auf ein gefettetes Backblech kippen. Vor jedem neuen Plätzchen muss das Model wieder in den Zucker gedrückt und eventuell vorher mit warmem Wasser gereinigt werden.

Die Tatzen mit 140° C Umluft (160° C Ober- und Unterhitze) etwa 20 Minuten backen.



Makronen

Makronen gibt es in vielen verschiedenen Sorten. Die Grundmasse besteht immer aus Eiweiß und Puderzucker. Es können verschiedene Zutaten wie gemahlene Haselnüsse, Mandeln, Kakao oder Kokosnussraspeln hinzugefügt werden. Aus diesem Rezept kann man zugleich die zwei beliebtesten Sorten machen.

Zutaten für je 20 Haselnuss- und Schokoladenmakronen

4 Eiweiß
500 g Puderzucker
2 Esslöffel Zitronensaft
etwa 200 g geriebene Mandeln
etwa 200 g geriebene Haselnüsse
2 Esslöffel Kakao
ganze Haselnüsse zum Dekorieren
1 Päckchen Oblaten

Eiweiß mit dem Puderzucker gut schaumig rühren. Es muss ganz weiß und durch und durch steif sein. Zitronensaft hinzufügen und ein paar Esslöffel der Masse in ein kleines Schälchen geben. Den restlichen Eischnee teilt man in zwei Hälften. In die eine kommen die Haselnüsse, in die andere Hälfte die Mandeln und der Kakao. Nicht alle Zutaten auf einmal zugeben. Die Masse darf nicht zu fest werden, sollte aber doch einen weichen Teig ergeben. Das ist Gefühlssache und wer sich unsicher ist, kann ein paar Makronen zur Probe backen. Zerlaufen diese, müssen mehr Nüsse rein. Die ganze Makronenmasse auf Oblaten verteilen und zum Schluss dekorieren. Auf die Schokoladenmakronen kommt noch ein Klecks von der Eischneemasse, auf die Haselnussmakronen gehört sowohl ein Eischnee-Klecks als auch eine ganze Haselnuss in die Mitte des Eischnees.

Die Makronen mit 120° C Umluft (130° C Ober- und Unterhitze) in 25 Minuten mehr trocknen als backen. Innen sollte ein weicher Kern bleiben.

Himbeerbrötchen

Die Brötchen sind sehr schnell gemacht, da die Zutaten einfach nur zusammengerührt werden. Allerdings gibt es einen kleinen Haken: Himbeerbrötchen schmecken am besten, wenn selbst gemachte Marmelade mit ganzen Früchten verwendet wird. Ein geringer Frucht- und hoher Zuckeranteil macht die Plätzchen nicht ganz so lecker. Wenn die Brötchen während der Lagerung hart werden, einfach ein kleines Stück Apfel in die Dose geben, damit sie wieder feuchter werden. Zwischen die einzelnen Lagen der Brötchen Butterpapier legen, damit diese nicht zusammenkleben.

Zutaten für etwa 40 Stück

250 g Zucker
3 Eier
250 g Mehl
3 – 4 Esslöffel Himbeermarmelade

Die ganzen Eier mit dem Zucker lange schaumig rühren, bis die Masse weißlich wird. Dann die Himbeeren und das Mehl langsam dazugeben. Mit einem Löffel kleine Häufchen mit viel Abstand auf ein gefettetes Blech setzen und über Nacht trocknen lassen.

Die Himbeerbrötchen mit 160° C Umluft (180° C Ober- und Unterhitze) etwa 20 Minuten backen.

Sehr fruchtig und lecker sind die Himbeerbrötchen.



Im Märchengarten ein wichtiger Test: Spritzt der Frosch nun oder nicht?

Schade, dass es das „Deutsch-Miniatur" bei Augsburg nicht mehr gibt.



Aber bitte mit Dose

Fertiggerichte halten Einzug in die Küche

„Wollen Sie blitzschnell etwas Gutes auf den Tisch bringen? Dann brauchen Sie eigentlich nur zwei Dinge: einen guten Dosenöffner und eine Dose mit leckerem Inhalt." Dieses Zitat aus einem Kochbuch der 70er-Jahre lässt keine Fragen offen. Wir glaubten an Dosen und an Fertiggerichte. Es war so bequem und praktisch und vor allem modern. Und es ließ sich auch prima mit der Berufstätigkeit vieler Frauen verbinden. Lieber eine Dose mit Champignons aufmachen als frische Champignons zubereiten. Und manche Früchte, wie Ananas, gab es noch gar nicht verlässlich frisch zu kaufen. So griffen wir automatisch zur Dose. Und zur Mikrowelle. Tatsächlich gibt es sogar Mikrowellenrezepte über die Zubereitung von „Ravioli mit Champignons", natürlich beides aus der Dose, gesund aufgepeppt mit ein paar grünen Blättchen gehackter Petersilie. Wir fanden es einfach modern, mit der Mikrowelle zu kochen und hinterfragten relativ wenig, wussten vieles noch nicht und wollten es auch nicht wissen. Bequemlichkeit hatte Priorität. Und viele Firmen kamen uns mit neuen Produkten entgegen, machten es uns – bis heute – leicht, schnell etwas Warmes auf den Tisch zu bringen.

Und nach dem Picknick ging es in die Natur.



Hühnerfrikassee

Spargel, Pilze und Erbsen aus der Dose sind für dieses Gericht vorgesehen. Und natürlich Kochbeutel-Reis. Tiefgefrorene Erbsen schmecken aber etwas frischer und sind auch bei diesem Rezept verwendet worden. Eigentlich kocht man zuerst aus einem ganzen Huhn eine frische Hühnerbrühe und nimmt dieses Fleisch. Es geht aber auch mit Instantbrühe und frischem Filet.

Zutaten für 4 Personen

600 g Hühnerbrustfilet
30 g Butter oder Margarine
20 g Mehl
1 kleine Zwiebel
125 ml Milch
¼ Liter Hühnerbrühe
200 g Tiefkühl- oder Dosenerbsen
1 kleine Dose Champignons
1 große Dose Spargelstücke
100 ml Sahne
weißer Pfeffer und Salz

Die Zwiebel und das klein geschnittene Hühnerfleisch in einer Pfanne in 10 g Fett anbraten. In einem anderen Topf eine helle Mehlschwitze mit 20 g Fett und dem Mehl machen. Dazu schmilzt man das Fett, mischt das Mehl unter ständigem Rühren unter und löscht alles mit der Milch ab. So lange weiterrühren, bis eine sämige Sauce entsteht. Mit der Hühnerbrühe auffüllen und über das Hühnerfleisch schütten. Das Gemüse dazugeben, erwärmen und mit Sahne, Pfeffer und Salz abschmecken.

Eine beliebte Mischung waren Spargel und Pilze aus der Dose.





Königsberger Klopse sind ohne Kapern fast nicht vorstellbar.

Königsberger Klopse

Nicht jeder mag den Geschmack von den säuerlichen Kapern, aber ohne sie ist dieses Gericht nicht dasselbe. Auch das durch die Sardellenfilets leicht nach Fisch schmeckende Hack muss man mögen. Wer beides mag, für den können diese Klopse mit frischen Kartoffeln leicht zur Lieblingsspeise werden.

Zutaten für 4 Personen

250 g Hackfleisch
2 Zwiebeln
1 Ei
1 Brötchen
4 Sardellenfilets
1 Lorbeerblatt
3 Pfefferkörner
3 Wacholderkörner
30 g Margarine
25 g Mehl
½ Liter Brühe
Kapern
½ Teelöffel Senf
2 Esslöffel Zitronensaft
weißer Pfeffer und Salz

Das Brötchen zehn Minuten in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und mit dem Hackfleisch in eine Schüssel geben. Eine Zwiebel und die Sardellenfilets fein hacken und dazugeben. Mit dem Ei, Pfeffer und Salz zu einem Hackteig verarbeiten.

Einen Topf mit Wasser erhitzen und Salz, Lorbeerblatt, die zweite geschälte und halbierte Zwiebel und die Körner dazugeben und aufkochen lassen. Aus dem Hackteig Klopse von cirka 4 cm Durchmesser formen, vorsichtig in das Wasser gleiten lassen und bei niedriger Wärmezufuhr nur leicht kochen lassen. Nach 20 Minuten mit der Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und warm stellen.

Margarine in einem Topf erhitzen und das Mehl unter Rühren drüberstreuen und mit der Brühe ablöschen. Die Sauce mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz und dem Senf abschmecken und die gewünschte Menge Kapern dazugeben. Die Klopse darin erhitzen und mit Salzkartoffeln servieren.

Rund und dekorativ

An Eiern wurde nicht gespart

Wenn wir etwas reichlich einsetzten, dann waren das Eier: Eier im Salat, Eier zum Dekorieren, Eier im Braten, Rouladen mit Eiern, Eier verquirlt und über allem, was man in einer Pfanne zubereiten kann, Eier in der Mayonnaise, Eier in den Süßspeisen, Eier als Hauptgericht und sogar rohes Eigelb im Drink.

Selbst die Kuchenrezepte schwelgten in Eigelb und Eiweiß. Cholesteringefahr – Fehlanzeige. Na ja, so falsch lagen wir ja gar nicht damals in den 70ern. Wurden die Eier in den letzten Jahrzehnten als ungesunde Dickmacher verteufelt, bestätigen neuere Forschungsergebnisse, dass die kleinen runden Allrounder tatsächlich nicht das Cholesterin in die Höhe treiben.

Bei uns waren die Eier sicher auch deshalb so beliebt, weil man so sehr auf das Aussehen der Gerichte Wert legte. Nicht die frischen und hochwertigen Zutaten eines Gerichts standen im Vordergrund, sondern das Dekorative. Und da hatten Eier viel zu bieten. Unsere Küchenfliesen schmückten wir mit bunten Pril-Blumen, unsere Teller mit allerhand Eier-Variationen.

Das bunte Lebensgefühl der 70er – man achte auch auf das Geschirr, das noch vorwiegend von Hand gespült wurde.

Die Pril-Blumen trafen den Nerv der Zeit: Bunt, rund und lebenslustig. So hingen sie in fast jeder Küche.



Wissenswertes rund ums Ei

Die Kalkschale um das Ei ist etwa 0,2–0,4 mm dick und kann weiß, gelb oder braun sein. Die Farbe der Schale sagt nichts über die Zusammensetzung des Eis aus. Die Schale macht etwa 10 % des Eies aus, der Eidotter 30 % und Eiklar 60 %. Ansonsten befinden sich im Ei noch Schalenhäute, Hagelschnüre, eine Keimscheibe direkt beim Dotter und eine Luftkammer.

Um die Frische eines Eies zu prüfen, gibt man es in einen Topf mit Salzwasser. Sinkt das Ei zu Boden, ist es frisch – je älter das Ei, desto weiter schwimmt es an der Wasseroberfläche. Aber auch in der Pfanne kann man die Frische erkennen. Wenn bei einem Spiegelei der Dotter hoch ist, das Eiklar einen hohen Ring um den Dotter bildet und nur am Rande ausläuft, ist es frisch.

Es gibt vier verschiedene Eiergrößen, die alle von dem Gewicht abhängen. Kleine Eier der Klasse S haben unter 53 g Gewicht, mittlere wiegen zwischen 53 g und 63 g, große Eier wiegen zwischen 63 g und 73 g und XL-Eier haben ein Gewicht von über 73 g.

Eier sind gesund, da sie viel Eiweiß und andere wichtige Inhaltstoffe enthalten. In 100 g essbarem Inhalt enthalten Eier 75,9 g Wasser, 12,0 g Eiweiß, 10,2 g Fett und 1,0 g Kohlenhydrate. Daneben haben sie viele Vitamine, Mineralstoffe, Vitamine und Lipide (u.a. Cholesterin mit 432 mg).

Falscher Hase im Speckmantel

Es heißt, dass es nach dem Zweiten Weltkrieg und in der größten Hungersnot ein Hasenjagd-Verbot gegeben habe, da die Tierchen wild gejagt wurden und der Bestand enorm abgenommen hatte. Die fleißigen Hausfrauen haben ein alternatives Fleischgericht gesucht, das sie der Familie am Sonntag präsentieren konnten. So kam es zu dem Hackbraten, der durch Eier und Brötchen „gestreckt" werden konnte.

Zutaten

1000 g gemischtes Hackfleisch
2 Brötchen vom Vortag
2 Eier
2 Zwiebeln
2 Teelöffel Senf
1 Teelöffel Thymian
Salz und Pfeffer
250 g dünn geschnittener Frühstücksspeck
3 hart gekochte Eier
100 g mittelalter Gouda
100 g magerer Schinken
Semmelbrösel
Fett für die Form

Für diesen „Hasen" wird die Form mit Frühstücksspeck ausgelegt.



Die Brötchen in Wasser einweichen und gut ausdrücken. Die Zwiebeln klein schneiden oder reiben und mit dem Senf, den Gewürzen und den Brötchen zu einem glatten Teig verarbeiten.

Eine große Kuchenkastenform fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Dann die Form mit Frühstücksspeck auslegen. Dabei etwa jeweils die Hälfte der Scheibe über den Rand der Form hängen lassen. Gouda und Schinken jeweils in kleine Würfel schneiden, die hart gekochten Eier gründlich schälen, damit keine Schale in den Braten gerät.

Ein Drittel der Hackfleischmasse in die Form geben. In der Mitte eine Mulde bilden und etwa die Hälfte der Gouda-Speck-Masse einfüllen. Die drei ganzen Eier darauf legen und die Zwischenräume mit Gouda-Speck-Masse ausfüllen. Nun die restliche Hackfleischmasse einfüllen und alles mit dem überhängenden Frühstücksspeck abdecken. Der Speck wird im Backofen schön knusprig. Bei 180° C Umluft (200° C Ober- und Unterhitze) etwa 65 Minuten backen.

Gut passen dazu Gemüse und Kartoffelbrei. Was vom „Hasenbraten" übrig bleibt, schmeckt auch am nächsten Tag noch kalt auf Brot.

Mit Ei sieht so ein Hackbraten einfach besonders lecker aus.





Aus ein bisschen Teig werden ...

Bodybuilding

Diesen Drink kann man in einem Zug austrinken, wenn man sich nicht davor scheut, ein rohes Eigelb pur zu trinken. Er soll Kraft geben.

Zutaten für einen Drink

2 cl Maraschino
2 cl Weinbrand
2 cl Sahne
1 ganzes Eigelb

Maraschino, ein Kirschlikör aus der Maraschino-Kirsche, mit Weinbrand und Sahne leicht schaumig mixen und in ein Cocktail- oder Weinglas geben. Das unversehrte Eigelb vorsichtig draufgleiten lassen und den Drink sofort servieren.



... riesige und leckere Pfitzauf.



Außen knusprig und süß – innen wie ein Brandteig.

Pfitzauf

Diese leckere Süßspeise geht ganz einfach, enthält vorwiegend Eier und kommt aus der schwäbischen Küche. Wie oft bei lokalen Spezialitäten, gibt es verschiedene Rezepte. Das Rezept unten ist sehr einfach und gelingt immer. Der Name kommt von „aufgehen = aufpfitzen", weil sich der Pfitzauf beim Backen um das Dreifache vergrößert – und das ganz ohne Hefe oder Backpulver. Man braucht dafür eine irdene, glasierte Pfitzauf-Form. Am besten besorgen Sie sich gleich zwei Formen und bereiten die doppelte Menge zu, da ein Erwachsener als Hauptgericht gut drei Pfitzauf essen kann.

Zutaten für 6 Stück

125 g Mehl
¼ Liter Milch
3 Eier
1 Prise Salz
20 g zerlassene Butter
zerlassene Butter für die Form

Die Milch lauwarm erhitzen und das Mehl dazugeben und verrühren. Ein ganzes Ei nach dem anderen dazugeben und Ei für Ei mit dem Rührgerät gründlich verrühren. Salz und Butter dazugeben. Die Formen gut mit Butter einfetten und den Teig einfüllen. Jede Form sollte nicht mehr als bis zur Hälfte mit Teig gefüllt sein. Bei 170° C Umluft (190° C Ober- und Unterhitze) etwa 35 Minuten backen. Unbedingt noch ein paar Minuten im Ofen stehen lassen und dann sofort essen, da die Pfitzauf sonst wieder in sich zusammenfallen.



Ideal zu einem guten Glas Weißwein ist das lockere Käsesoufflé.

Käsesoufflé

Ein Gericht, das sowohl als Mittagessen, als auch als Abendessen oder Party-Überraschung dienen kann.

Zutaten für eine Auflaufform

150 g Butter
150 g Mehl
¼ Liter Milch
100 g geriebener Parmesan
100 g geriebener Emmentaler
6 Eier
etwas Butter für die Form
1 Prise Salz
1 Messerspitze geriebene Muskatnuss
1 Messerspitze Rosenpaprika
2 Scheiben Käse (z.B. Emmentaler)

Die Butter in einem Topf bei niedriger Temperatur zerlaufen lassen und das Mehl dazugeben. Die Butter-Mehl-Mischung so lange unter dauerndem Rühren erhitzen, bis sie eine goldgelbe Farbe entwickelt. In einem anderen Topf die Milch zum Kochen bringen. Dann die Milch unter Rühren zur Mehlschwitze geben und alles unter ständigem Rühren etwa 2 Minuten kochen lassen.

In diese Masse den geriebenen Käse geben und beides bei niedriger Hitzezufuhr miteinander verrühren, bis sich die Masse als Kloß zu lösen beginnt und sich am Topfboden eine dünne Haut bildet. Die Käsemasse vom Herd nehmen, in eine Schüssel füllen, mit Rosenpaprika und geriebenem Muskat würzen und etwas abkühlen lassen.

Die Eier trennen und das Eiweiß mit etwas Salz zu steifem Eischnee schlagen. Die Eigelbe zu der Käsemasse geben und mit dem Handrührgerät verrühren. Den Eischnee dazugeben und vorsichtig vermengen, damit die Masse nicht zusammenfällt.

Die Soufflémasse in die gefettete Auflaufform geben, die Oberfläche glatt streichen und die halbierten Käsescheiben dekorativ auf die Masse legen. Bei 190° C Umluft (200° C Ober- und Unterhitze) etwa 25 Minuten goldbraun backen.

Eier in Currysauce

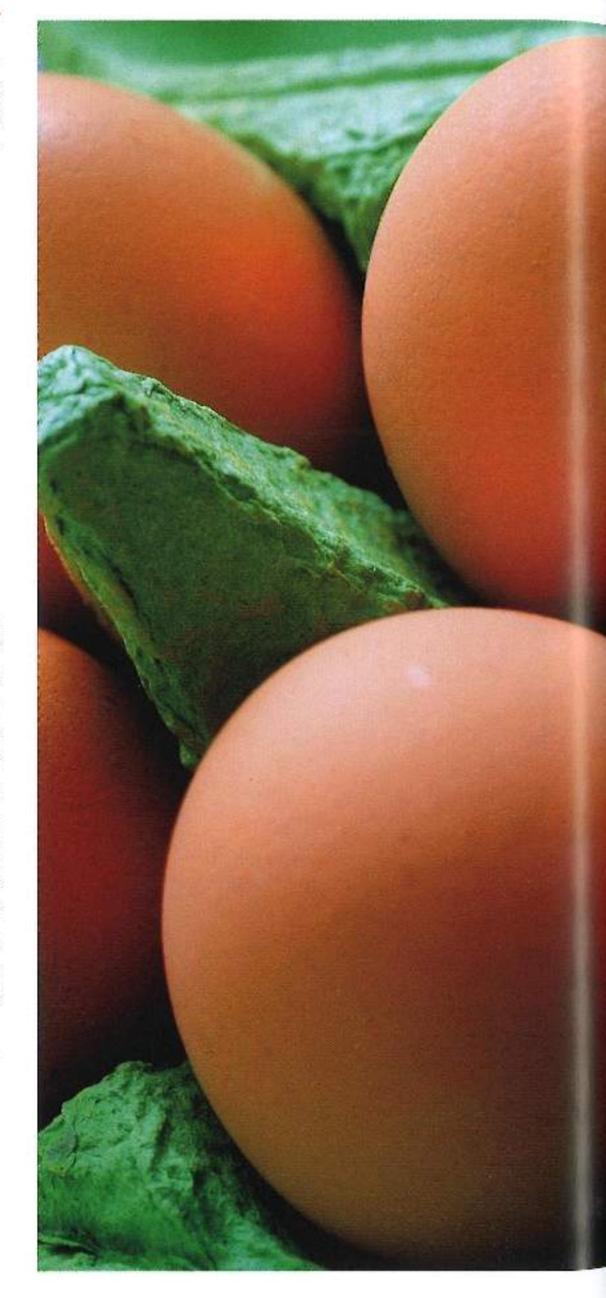
Für dieses Gericht sollte man schon ein Eierliebhaber sein. Pro Person sind hier zwei hart gekochte Eier vorgesehen. Die Zubereitung ist aber sehr einfach und daher ideal für ein rasches Mittagessen.

Zutaten für 4 Personen

8 Eier
30 g Butter oder Margarine
1 Zwiebel
1 ½ Esslöffel Curry
30 g Mehl
½ Liter Gemüse- oder Fleischbrühe
1 Eigelb
125 ml Sahne
1 Prise Zucker
Pfeffer und Salz

Die Eier hart kochen, abschrecken, schälen und warm stellen. Für die Sauce Butter oder Margarine erhitzen. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter glasig werden lassen. Das Mehl und das Currypulver darüber streuen und gut verrühren. Die Brühe darüber gießen und dabei immer rühren, damit sich keine Klümpchen bilden. 7 Minuten kochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken und von der Kochplatte nehmen. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen und in die nicht mehr kochende Sauce rühren. Die Eier halbieren und in einer Auflaufform oder einer flachen Schüssel dekorieren. Die Sauce um die Eier schütten und alles sofort essen.

Wer mag, kann dazu frisches Brot, Kartoffeln oder Kartoffelbrei reichen.





Eier-Frikassee

Dieses Frikassee enthält die beliebten Dosenzutaten dieser Zeit: Spargel und Champignons. Es ist auch für Vegetarier eine interessante Mittagessen-Variante.

Zutaten für 4 Personen

5 Eier
30 g Butter oder Margarine
1 Zwiebel
30 g Mehl
¼ Liter Gemüsebrühe
¼ Liter Milch
Saft einer halben Zitrone
300 g Spargelstücke aus der Dose
300 g Champignons aus der Dose
2 Tomaten
Petersilie zur Dekoration
Pfeffer und Salz

Die Eier hart kochen, abschrecken und schälen. Vier Eier grob hacken, das fünfte in dekorative Scheiben schneiden.

Das Fett erhitzen, die geschälte und fein gehackte Zwiebel dazugeben und glasig dünsten. Das Mehl darüberstäuben. Gemüsebrühe mit der Milch mischen und unter Rühren unter die Mehlschwitze geben. 7 Minuten kochen lassen, mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

Die Spargel und Champignons gut abtropfen lassen und ein paar schöne Spargelspitzen und Champignons für die Garnitur zur Seite legen. Alles andere mit den grob gehackten Eiern in die Sauce geben und heiß werden lassen. Die Tomaten waschen und mit heißem Wasser übergießen. Danach häuten, würfeln und ebenfalls in die Sauce geben und erhitzen. Alles in einer Schüssel anrichten und mit den Eierscheiben, den Spargelspitzen und den Champignons dekorieren. Petersilie hacken und darüberstreuen.



Sehr zitronig schmeckt diese Nachspeise.

Zitronencreme

Nicht nur im Sommer schmeckt diese erfrischende Süßspeise gut, der Saft von 2 Zitronen bringt in der kalten Jahreszeit Vitamin C auf den Tisch. Je nach Säureempfinden kann man auch weniger Zucker nehmen, probieren Sie es einfach aus.

Zutaten für 4 Personen

Saft von 2 Zitronen
abgeriebene Schale einer halben, unbehandelten Zitrone
¼ Liter Wasser
25–30 g Speisestärke
150 g Zucker
2 Eier

Das Wasser mit der Zitronenschale und dem Zucker aufkochen lassen und den Topf von der Herdplatte nehmen. Die Eier trennen und aus dem Eiweiß mit der Küchenmaschine einen steifen Eischnee rühren. Speisestärke mit Eigelb und Zitronensaft verquirlen und unter Rühren in den Topf mit Zitronen-Zucker-Wasser geben. Diesen wieder auf den Herd stellen und die gesamte Masse unter ständigem Rühren aufkochen lassen, bis die Masse wieder klarer wird. Den Topfinhalt in eine Schüssel geben und den Eischnee vorsichtig unterheben.

Orangencreme

... das Pendant zur Zitronencreme. Allerdings wird diese ohne Ei gemacht. Die lockere Konsistenz kommt durch die zugefügte Schlagsahne zustande. Durch die abgeriebene Schale kommt ein leicht bitterer Geschmack in die Creme – das geschmackliche I-Tüpfelchen.

Zutaten für 6 Personen

Saft von 6 mittelgroßen Orangen
abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange
375 ml Wasser
35 g Speisestärke
125 g Zucker
¼ Liter Schlagsahne

Orangenschale mit Wasser und Zucker zum Kochen bringen. Die Speisestärke in den Saft einrühren, unter ständigem Rühren in den Topf geben und alles aufkochen. Abkühlen lassen. Die Sahne steif schlagen und einen Teil in einen Spritzbeutel geben und den Rest vorsichtig unter die Masse rühren. In Schälchen füllen und kalt stellen. Mit der Sahne und frischem Obst garnieren.

Nicht ganz so fest wie die Zitronencreme präsentiert sich die Orangencreme.



Kaffeeklatsch muss sein

Kaffee und Kuchen an jedem Sonn- und Feiertag

Woran merkten wir, dass Wochenende war? Die Küche und die Wohnung dufteten nach Frischgebackenem. Ein Wochenende ohne frischen Kuchen war fast nicht vorstellbar und zum Sonntag gehörte das nachmittägliche Zusammensitzen an der Kaffeetafel. Oft kamen auch Verwandte oder Bekannte zu Besuch. Damals wurden das gemeinsame Essen und Kaffeetrinken noch ausgiebig gepflegt. Ganz selbstverständlich saß man als Familie zusammen am Tisch. Die Sonn- und Feiertage waren der Familie vorbehalten, wir Kinder spielten am Wochenende nicht mit anderen Kindern. Es gehörte sich nicht, woanders anzurufen oder gar zu klingeln.

Zwischen dem Mittagessen (das es meist schon um 12.00 Uhr gab) und dem Nachmittagskaffee machte die ganze Familie einen Spaziergang, die Erwachsenen auch mal ein Nickerchen, getreu dem Motto „Nach dem Essen musst du ruh'n, oder tausend Schritte tun". Wir Kinder hörten dann Schallplatten, lasen oder durften auch mal Fernsehen. Manchmal kam sonntagnachmittags ein Winnetou-Film – welch ein Höhepunkt! Wir himmelten den edlen Apatschen Winnetou an, der stets auf der richtigen Seite stand.

Den Kuchen aßen wir gesittet am Esstisch, von schönem Geschirr mit einer Kuchengabel und meist mit frisch geschlagener Sahne. Fasziniert schauten wir zu, wie diese trotz vorhandener Küchenmaschine mal rasch mit dem Handrührer geschlagen wurde. Dafür drehte man



Umweltfreundlich Sahne schlagen – damals wussten wir, wie.

an einer Kurbel, die ein großes Zahnrad in Bewegung setzte, das zwei kleine Zahnräder mit den daran fixierten Rührern schnell durch die Sahne wirbelte. Innerhalb kürzester Zeit konnte man der Sahne beim Festwerden zuschauen. Der Kaffee war meist handgefiltert und wurde natürlich in einer zum Dekor passenden Kaffeekanne serviert. Das Geschirr war bunt, oft mit Blumen oder aufwändigem, großformatigem Dekor geschmückt. Lieblingsfarben auf dem Tisch waren Rot und Orange, Dunkelgrün und alle erdenklichen Braun-Töne.



Um den Kaffee aufzubrühen, goss man das heiße Wasser immer wieder mit einer halbrunden Schwenkbewegung auf das frisch gemahlene Pulver im Porzellanfilter, damit auch ja nichts am Rand hängen blieb. Ein herrliches Aroma stieg einem dabei in die Nase. Kaffeemaschinen waren noch die Ausnahme, Espresso oder gar Latte macchiato aus italienischen Hightech-Maschinen hatten die deutschen Küchen noch nicht erobert. Zum Kaffee gab es meist Kaffeesahne oder natürlich Kondensmilch von Bärenmarke. Wir liebten den Teddy, der mit Schwung die frische Milch umfüllte, die er zuvor von glücklichen Kühen in traumhaft schöner Natur geholt hatte. Die Kuchen waren lecker und meist hübsch dekoriert. Es gab noch richtig aufwändige Torten, wie die Buttercremetorte, dies allerdings nur zu besonderen Anlässen wie Geburtstagen, Konfirmationen oder zu Weihnachten. An den Wochenenden stand ein „trockener“ Kuchen, ein Gugelhupf, ein Blech- oder ein Obstkuchen, auf der Kaffeetafel.



Schwarzwälderkirschtorte

Zutaten

4 Eier
200 g Zucker
250 g gemahlene Mandeln
80–100 g geriebene Blockschokolade
3–4 Esslöffel Milch
1 Messerspitze Backpulver
1 Glas entsteinte Sauerkirschen
¼ Liter Kirschsaft vom Glas
1–1½ Esslöffel Speisestärke
3 Esslöffel Zucker
2–3 Schnapsgläschen Kirschwasser
oder Himbeergeist
¼ Liter Sahne
½ Päckchen Sahnesteif
Schokoraspeln und Kirschen zum Dekorieren

Milch erhitzen und die Schokolade darin auflösen und abkühlen lassen. Eiweiß und Eigelb trennen und das Eigelb von Hand mit der kalten Schokoladenmasse verrühren. Eiweiß mit dem Zucker schaumig rühren und mit dem Eigelb-Schokogemisch vermengen. Mandeln und Backpulver vorsichtig unterheben. In eine Springform geben und ca. 40 Minuten bei etwa 160° C Umluft (180° C Ober- und Unterhitze) backen und auskühlen lassen.

Den Kirschsaft mit dem Zucker erhitzen. Einen Teil davon in einer Tasse mit Speisestärke verrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Dann in den Kirschsaft geben und aufkochen. Das Kirschwasser unterrühren. Ein paar Dekorationskirschen zur Seite legen, die restlichen abgetropften Kirschen in den Guss geben. Den Guss auf die abgekühlte Torte gießen und alles mit der Sahne, den übrigen Kirschen und Schokoraspeln garnieren.

Herrlicher Hefekuchen, den man auch mit Butter zum Frühstück essen kann.

Gugelhupf

Ein richtig toller Gugelhupf wird aus Hefeteig gemacht und ist in der Regel sehr sättigend. Man kann dieses Rezept aber auch für einen Hefezopf nehmen. Dann wird der Teig in drei Stränge geteilt und zu einem Zopf geflochten.

Zutaten

1000 g Mehl
1 Hefewürfel
300 g Margarine oder Butter
3 ganze Eier
1 Eigelb
250 g Sultaninen
¼ Liter Milch (oder nach Bedarf etwas mehr)
Schale einer unbehandelten Zitrone
6 Esslöffel Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
Semmelbrösel und Fett für die Form

Das Mehl in eine Schüssel schütten und eine Mulde machen. Die Milch leicht erwärmen und mit der zerbröselten Hefe in die Mulde geben und miteinander vermischen. Diesen Vorteig etwa 10 Minuten gehen lassen. Dann alle weiteren Zutaten dazugeben und mit dem Knethaken so lange gut vermengen, bis sich der Teig vom Schüsselrand löst. Sollte der Teig noch etwas fest wirken, kann etwas Milch dazugegeben werden. Diesen Teig noch mal an einer warmen Stelle 20 Minuten gehen lassen. Von Hand erneut durchkneten und dann in die mit Fett gut ausgeriebene und mit Semmelbröseln ausgestreute Form geben. In der Form noch etwa 10 Minuten gehen lassen und dann im Backofen ca. 40 Minuten bei etwa 160° C Umluft (180° C Ober- und Unterhitze) backen und gut auskühlen lassen.



Käse-Sahne-Torte

Für die Tortenböden kann ein fertig gekaufter Wiener-Biskuitboden verwendet werden.

Zutaten

Saft von 3 Zitronen
500 g Quark
9 Esslöffel Zucker
5 Teelöffel San-Apart
¼ Liter Sahne
1 Päckchen Sahnesteif

Den Biskuit halbieren und die obere Hälfte in zwölf Stücke schneiden. Zitronensaft mit Zucker, Quark und San-Apart schaumig rühren. Die Sahne steif schlagen und Sahnesteif dazu geben. Einen Teil der Sahne zum Dekorieren in einen Spritzbeutel füllen, den Rest unter die Sahnemasse mischen. Die Käse-Sahne-Masse auf den unteren Tortenboden geben, die einzelnen Biskuitstücke darauflegen, mit Sahne dekorieren und mit Puderzucker bestäuben.

Waffeln mit Kirschgrütze

Wer keine Zeit gehabt hatte, einen Wochend-Kuchen zu backen, musste trotzdem keine leere Kaffeetafel präsentieren. Es wurden dann einfach Waffeln gebacken. Dieser Waffelteig ist von den Zutaten sehr einfach gehalten. Die Waffeln sind kaum gesüßt und vertragen daher viel Puderzucker. Sie bilden dann einen guten Kontrast zu der säuerlichen Kirschgrütze.



Die Kindervariante mit Schokoladen-Sprühsahne und Kirschlollis.



Zutaten für ca. 6 Waffeln

310 g Mehl
3 Eier
100 g Butter
300 ml Milch
1 Teelöffel Zucker
1 Prise Salz
Puderzucker zum Dekorieren
1 Glas entsteinte Sauerkirschen
1 gehäufter Esslöffel Speisestärke



Die Eier trennen und das Eiweiß zu Eischnee aufschlagen. Mehl, Eigelb, Milch, Zucker und Salz zu einem Teig verrühren. Die Butter erhitzen, auslassen und zu dem Teig geben. Dieser ist eher zäh und wird erst durch den dazugemischten Eischnee etwas lockerer. Die recht dicken und kompakten Waffeln herausbacken.

Für die Kirschgrütze ein kleines Schälchen mit Kirschsaft abzweigen und die restlichen Kirschen plus Saft in einem Topf erhitzen. Zu dem Schälchen die Speisestärke hinzufügen und gut verrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Wenn die Kirschen köcheln, den Inhalt des Schälchens dazuschütten und so lange aufkochen lassen, bis der Saft wieder ganz klar wird.

Die Waffeln mit Puderzucker bestreuen, Kirschgrütze dazugeben und ggf. mit Schlagsahne dekorieren.

Statt einem Kuchen einfach mal Waffeln servieren.

Aus dem Haushaltsbuch meines Vaters.
Nicht alles war wirklich billiger als heute.

Günstig und lecker

Rezepte für den schmalen Geldbeutel

Wir hatten uns an den Wohlstand gewöhnt. Es sah aus, als könne es unendliches Wachstum geben. Die neue Ostpolitik sorgte für politische Entspannung. So wurde der Moskauer Vertrag zwischen der Bundesrepublik und der Sowjetunion am 12. August 1970 unterzeichnet und – im Warschauer Vertrag – wenig später die Oder-Neiße-Grenze anerkannt. Das Vier-Mächte-Abkommen bedeutete einen wichtigen Schritt auf dem Weg zur Neugestaltung der deutsch-deutschen Beziehungen. Unerwartet kam 1973 die Ölkrise und aufgrund der Ölknappheit zogen viele Preise für Rohstoffe stark an. Das und die daraus resultierenden Preissteigerungen waren für uns alle spürbar. Da waren sparsame Rezepte plötzlich wieder gefragt.



Auszüge aus dem Preis-Niveau der 70er-Jahre – natürlich damals in DM:

3 Flaschen Wein	9,00
2 Glasschüsseln	1,30
2 Schuhspray	9,16

Und an anderer Stelle:

Klavierstunde	4,00
Grippe-Impfung	5,00
Gummi für Einmachgläser	1,60
Melissengeist	3,60
1 Sommerreifen	51,00
Auto waschen	4,50
Glühlampe	1,85
Benzin 66,7 Liter	40,00
3 Color-Filme	31,50
8 Flaschen Kellergeister	15,50
Pralinen	8,50
Likör, Wermuth	10,96
Schallplatte	5,00
Frisierstab	10,00
Rundfunkgebühr ¼ Jahr	25,50
Bratpfanne	27,00
Klavier stimmen	66,60
Skischule	89,00

Bohneneintopf

In Niedersachsen werden die großen, dicken, grünen Bohnen „lederne Jungs" genannt und daher heißt auch das Gericht eigentlich so. Allerdings gibt es diese frischen Bohnen nur eine kurze Zeit im Jahr. Man kann stattdessen aber auch auf die getrockneten weißen Riesenbohnen zurückgreifen.

Zutaten für 4 Personen

250 g getrocknete Riesenbohnen
1 Zwiebel
125 g geschnittener Speck
1 Esslöffel Öl
300 g Karotten
Fleischbrühe
1 Bund frisches Bohnenkraut
Pfeffer und Salz

Die getrockneten Bohnen über Nacht in einem halben Liter Wasser einweichen und am nächsten Tag eine Stunde kochen lassen. In einem anderen Topf die kleingewürfelte Zwiebel und den Speck im Öl glasig dünsten und zu den Bohnen geben. Die Karotten schälen, in schmale Stücke schneiden und ebenfalls mitkochen. Den Bund Bohnkraut oben auflegen oder getrocknetes Bohnenkraut dazugeben. Mit gewünschter Menge Fleischbrühe aufschütten und etwa 25–30 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Sehr einfach und schnell zuzubereiten ist der Bohneneintopf.

Steckrübeneintopf

In Notzeiten waren Steckrüben oft die letzte Nahrungsreserve, gerade wenn die Kartoffelernte nicht gut war. Bekannt geworden ist zum Beispiel der „Steckrübenwinter" während des Ersten Weltkrieges 1916/1917, da gab es sogar Steckrüben-Kaffee und zahlreiche weitere Rüben-Rezepte. Ursprünglich wurde sie als Schweinefutter angebaut. Dies ist ein norddeutsches Rezept, das durch das Bauchfleisch ganz schön gehaltvoll ist.

Zutaten für 4 Personen

1 Kilo Bauchfleisch
1 Steckrübe
6 Kartoffeln
5 Möhren
Kümmel
Pfeffer und Salz

Das Bauchfleisch entweder im Schnellkochtopf ca. 20 Minuten oder im normalen Topf so lange kochen, bis es weich ist. Anschließend das Fleisch herausnehmen. Die Steckrübe, die Kartoffeln und die Möhren in kleine Würfel schneiden. In dem Fleischsud das geschnittene Gemüse etwa sieben Minuten kochen und anschließend mit Pfeffer, Salz und Kümmel würzen. Wenn alles weich ist, wird das Gemüse mit einem Stampfer vermengt und nochmals abgeschmeckt. Je nach Wunsch kann auch noch Wasser oder Brühe dazugegeben werden. Das Fleisch in den Gemüsebrei geben und wieder erwärmen. Den Eintopf mit einem großen Stück Bauchfleisch servieren und frisches Brot dazu reichen.



Selbst gemacht schmecken die Reibekuchen besonders gut.

Reibekuchen

Im Rheinland wurden die Reibekuchen, die „Rievekooche", zum Ende des Winters zubereitet, da die Kartoffeln zu keimen drohten und in großer Menge verbraucht werden mussten. Die Zwiebel kann man ggf. weglassen. Wer es aber pikanter mag, gibt zur Zwiebel zusätzlich noch Speck in den Teig.

Zutaten für 4 Personen

1 Kilo Kartoffeln
1 große Zwiebel
2–3 Eier
etwa 5 gehäufte Esslöffel Mehl
Salz
Schweine- oder anderes Fett zum Ausbacken

Die Kartoffeln schälen, waschen und einen Teil fein und einen Teil grob reiben, da die Reibekuchen dann besonders gut gelingen, denn die feinen Kartoffelanteile binden die Masse besser. Die geriebenen Kartoffeln sorgfältig durch ein Tuch drücken. Das Kartoffelwasser kann später zum Binden einer Suppe verwendet werden. Die Zwiebel sehr klein schneiden und mit den Eiern und Mehl zu den Kartoffeln geben. Gut durchmengen und mit Salz abschmecken. In einer Pfanne (möglichst einer gusseisernen) das Fett erhitzen und mit einem Löffel fünf bis sechs Teigflächen in die Pfanne geben. Wenn es unten bereits angebräunt ist, wenden. Dazu schmeckt Apfelmus.

Grünkohl

Grünkohl wird eher im Norden von Deutschland gegessen und ist ein günstiges Gericht, das in der Regel mit Bratkartoffeln, Bauchspeck und fettiger Wurst (Bregenwurst) gereicht wird. Es wird meist nach „Gefühl" gekocht und schmeckt, wie viele deftige Gerichte, nach jedem Aufwärmen besser. Wichtig ist, dass alles sehr gehaltvoll und fettig ist.

Zutaten für 4 Personen

1 kg Grünkohl
1 großes Stück Bauchfleisch
1 Zwiebel
Schmalz oder einen Esslöffel Öl
3 Esslöffel Haferflocken
Pfeffer und Salz

Das Bauchfleisch etwa eine halbe Stunde weich kochen. Dann den Grünkohl gründlich waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die dicken Strünke entfernen. Mit kochendem Salzwasser übergießen, kalt abschrecken und die Flüssigkeit abschütten. Die Zwiebel klein schneiden und in einem Topf mit dem Schmalz oder Öl andünsten. Den Grünkohl dazugeben und mit dem Bauchfleischwasser übergießen. Die Haferflocken darüberstreuen und das Ganze mindestens eine bis eineinhalb Stunden kochen. Es darf ruhig „matschig" werden. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und fettige Würste, Bauchfleisch und Bratkartoffeln dazu reichen.

Günstige Rezepte aus dem Schwabenland

Den Schwaben wird nachgesagt, dass sie fast so sparsam sind wie die Schotten. „Schaffa, schaffa, Häusle baua" lautet daher auch ein schwäbisches Sprichwort. Und tatsächlich wurden auch in den 70er-Jahren viele einfache und günstige Gerichte gekocht, die dazu schnell gemacht und sehr sättigend waren. Oft waren dies auch Süßspeisen, die nach einer Suppe oder auch als Hauptgericht serviert wurden. Die Schwaben griffen dabei oft auf Produkte aus dem Garten oder der Natur zurück und richteten sich bei Gerichten auch nach saisonalen Ernteerträgen. „Nichts darf man verkommen lassen", wusste die schwäbische Hausfrau, die auf den Geldbeutel schauen musste. So wurde zur Kirschenzeit der Kirschenmichel auf den Tisch gebracht. Schöne Äpfel wanderten als Apfelküchle in die Pfanne, die weniger schönen (ausgeschnittene Fallobstäpfel zum Beispiel) wurden klein geschnitten und mit hart gewordenem und übrig gebliebenem Brot zum Scheiterhaufen verarbeitet.

Kirschenmichel

Der Kirschenmichel ist ein leckerer Auflauf, der als Hauptbestandteil altbackene Brötchen hat. Man kann zum Beispiel beim Bäcker Brötchen vom Vortag günstiger erwerben oder hart gewordenes Brot oder Brötchenreste aufbrauchen.

Zutaten für 4 Personen

4 Brötchen (oder übrig gebliebenes Weißbrot)
3 Eier
375 ml Milch
60 g Butter
120 g Zucker
1 Messerspitze Zimt
abgeriebene Schale von einer halben unbehandelten Zitrone
1½ bis 2 Pfund Kirschen oder ein Glas Schattenmorellen
Butter oder Margarine zum Ausfetten der Form



Die Brötchen werden in Scheiben geschnitten und mit der Milch übergossen. Um die Brötchen weich zu machen, eine halbe Stunde ziehen lassen. Die Eier trennen und das Eiweiß zu Schnee schlagen. Die Butter schaumig rühren und Zucker, Eigelb, Brötchen, Zimt und Zitronenschale dazugeben. Alles gut vermengen. Vorsichtig den Eischnee unterheben und zuletzt die gewaschenen und abgezupften Kirschen dazu geben. Bei Kirschen aus dem Glas vorher den Saft abseihen. Die Masse in eine gebutterte Auflaufform geben und bei mittlerer Hitze (Heißluftherd 160–180° C, Ober- und Unterhitze 180–200° C) ausbacken. Der Auflauf sollte oben bräunlich sein und durchgehend fest.

Brötchen vom Vortag werden mit Ei und Kirschen zu einem fruchtigen Auflauf.

Scheiterhaufen

Der Scheiterhaufen hat – je nach Region – verschiedene Namen und ist oft auch unter dem Namen „Ofenschlupfer" bekannt. Auch hier werden Brötchen vom Vortrag oder übrig gebliebenes Brot verwendet. Für die Äpfel bietet sich auch Fallobst an. Vielerorts stehen Apfelbäume auf öffentlichem Grund und es ist genug Fallobst darunter, das nur aufgeklaubt und ausgeschnitten werden muss. Wer unsicher ist, kann bei der Gemeinde Auskunft über freie Fallobstwiesen bekommen.

Zutaten für 4 Personen

4 Brötchen (oder übrig gebliebenes Weißbrot)
4 Äpfel oder entsprechend viel ausgeschnittenes Fallobst
2 Eier
eine Handvoll Rosinen
4 Esslöffel Zucker
Zimt
½ Liter Milch
Butter und ev. Honig
Weckmehl
Butter oder Margarine zum Ausfetten der Form

Die Brötchen werden in Scheiben geschnitten und mit so viel Milch übergossen, bis alle einweichen können. Mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Währenddessen die Äpfel entkernen und klein schneiden. Wer möchte, kann diese auch vorher schälen, die gesündere Variante sind ungeschälte Äpfel. In die restliche Milch Eier, Zimt und Zucker einrühren. Nun wird in die eingefettete Form immer abwechselnd das eingeweichte Brot geschichtet, dieses mit Rosinen bestreut und dann eine Lage Äpfel darübergegeben. Die letzte Lage sollte Brot sein. Das Ganze mit der gezuckerten Eiermilch übergießen. Alles sollte gut bedeckt sein, bei Bedarf einfach noch etwas Milch zugießen. Ein paar zusätzliche Kalorien kommen dazu, wenn man geschmolzene Butter mit Honig verrührt, ein paar Löffel Weckmehl über die Brotlage gibt und die Honigbutter darüber gießt. Es schmeckt dann aber auch besonders lecker und ergibt eine buttrige Brotkruste. Den Scheiterhaufen in den Ofen geben und bei mittlerer Hitze (Heißluftherd 160–180° C, Ober- und Unterhitze 180–200° C) ausbacken. Der Auflauf sollte oben bräunlich sein und durchgehend fest.

Apfelküchle

Zutaten für 4 Personen

2 bis 3 Äpfel (je nach Größe)
200 g Mehl
2 Eier
2 Tassen Milch
1 Prise Salz
1 Prise Zucker
Zimt und Zucker Gemisch

Die Äpfel mit einem Kerngehäuse-Ausstecher entkernen und in runde Scheiben schneiden. Milch, Eier, Salz und Zucker verrühren. Löffelweise das Mehl zugeben. Bei Vollkornmehl etwas weniger nehmen und zwischendurch gehen lassen. Der Teig sollte dickflüssig sein. Die runden Apfelscheiben in den Teig geben, mit einem Schöpfer herausholen und in der Pfanne von beiden Seiten knusprig ausbacken.

Apfelküchle kann man das ganze Jahr über machen.

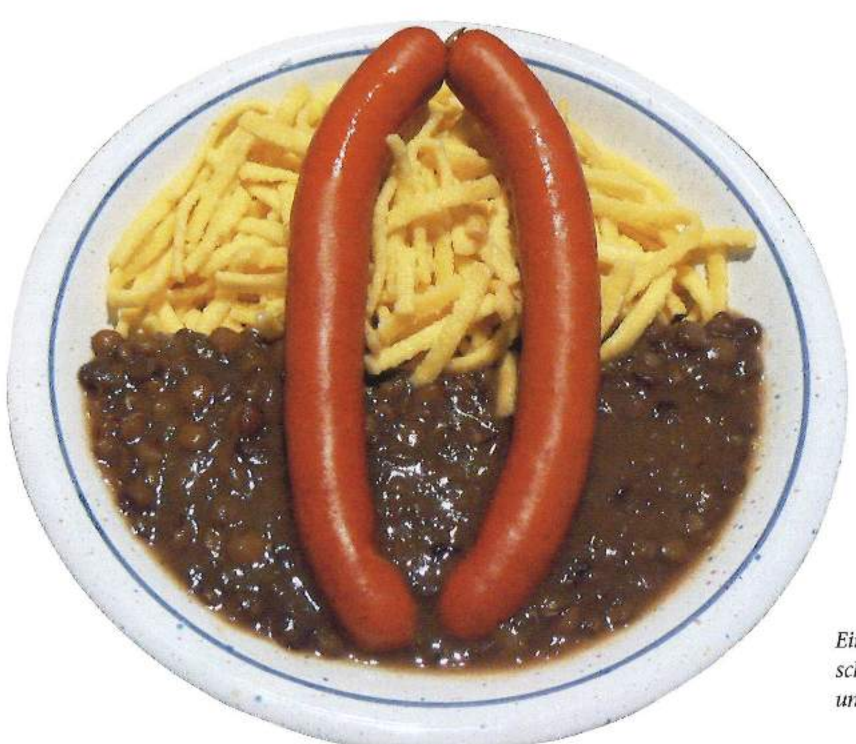


Linsen mit Spätzle

Dies ist ein typisches schwäbisches Gericht und wird auch oft als „Arme-Leute-Essen" bezeichnet, ist aber sehr gesund. Dazu gibt es Saitenwürstle, also Wienerle, oder auch andere Würstchen und Speck. Die Spätzle dazu kann man selber machen, zum Beispiel mit einem Spätzlesschob oder Spätzlesieb. Selbstverständlich kann man auch gekaufte Spätzle nehmen. Wie viele Hülsenfruchtgerichte schmecken Linsen nach jedem Aufwärmen immer besser. Es empfiehlt sich daher, gleich die doppelte Menge zu nehmen.

Zutaten für 4 Personen

250 g Linsen
1 Liter Wasser
1 Karotte
1 Zwiebel
1 Esslöffel Öl
1 Lorbeerblatt
5 Wacholderbeeren
150 g durchwachsener, geräucherter Speck
Essig
1–2 Esslöffel Speisestärke
Pfeffer und Salz
1 Paar Wienerle oder Debrecziner pro Person



Ein klassisches schwäbisches Rezept, das sättigt und schmeckt.

Linsen muss man nicht zwingend über Nacht einweichen, wie andere Hülsenfrüchte, aber es verkürzt die spätere Kochzeit. Wenn sie eingeweicht sind, das Einweichwasser entfernen und neues Wasser dazugeben. Die Karotte und Zwiebel klein schneiden und in dem Öl kurz andünsten. Die Linsen, den Speck, das Wasser und die Gewürze dazugeben und etwa eine Stunde bei geschlossenem Topf kochen lassen. Immer wieder überprüfen, ob noch ausreichend Wasser vorhanden ist. Wenn die Linsen die gewünschte Bissfestigkeit erreicht haben, die Gewürze entfernen. Die Speisestärke in etwas Wasser anrühren und unter die Linsen geben und damit andicken. Mit Essig und Pfeffer und Salz abschmecken. Die gewünschte Anzahl Würstchen dazugeben und kurz in den Linsen erwärmen. Mit den Spätzle servieren.

Zutaten für die Spätzle:

500 g Mehl
2–3 Eier
1 Esslöffel Grieß
1 TL Salz

Alle Zutaten gut miteinander vermengen und einen dickflüssigen Teig kneten. Eventuell noch eine Prise Muskatnuss dazugeben. Die Spätzle direkt in den Topf mit kochendem Salzwasser drücken und während dem Reindrücken immer mit einem Löffel durchrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Kurz aufkochen lassen und mit einer Schaumkelle herausnehmen.

Tritop, Brause und Tequila

Kreative Namen für Getränke

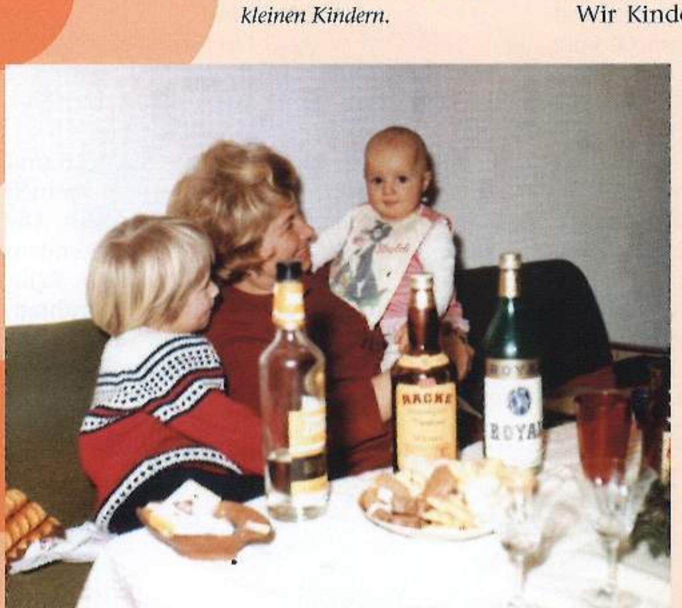
Wir liebten Bowlen – in allen erdenklichen Variationen. Mit dem bunten Obstsalat aus der Dose, mit frischen Pfirsichen, ja sogar mit Oliven. Hauptsache, es sah alles bunt aus und schmeckte möglichst süß. Die meisten Erwachsenen liebten auch süße Weine. Deutsche Weine gehörten zum Essen dazu. Und diese Weine waren damals noch alles andere als herb. Italienische und französische Weine besaßen noch lange nicht den heutigen Stellenwert. Nur eine Minderheit trank zu Gerichten der Nouvelle Cuisine bereits trockene Weine.

Die Mehrheit liebte es süß und bestellte in der Pizzeria Lambrusco, den roten moussierenden Wein aus der italienischen Region Emilia oder den weißen Schaumwein Frizzantino. Daheim gab es Liköre zum Nachtisch und Bowle oder Cocktails bei Feierlichkeiten. Und zum Vesper natürlich ein Bier – in der Regel lokaler Herkunft.

Mit den James-Bond-Filmen, die ab den 60ern in die Kinos kamen, erlebte der Martini-Cocktail einen wahren Höhenflug. „Shaken not stirred", geschüttelt, nicht gerührt – so bestellten ihn Sean Connery und auch seine Nachfolger. Und wir liebten ihn dafür und tranken auch mal gerne einen „Abenteuer-Martini".

Wir Kinder entdeckten die Limos. Von Mirinda, Pepsi über Afri-Cola oder Coca Cola. Sehr beliebt war Tritop, das tolle Sirup-Getränk, das nie fehlen durfte. Und natürlich Quench, eine Art Instantgetränke-Pulver. Die Sorte „Himbeer" war roter als rot, wenn man das Pulver in Wasser auflöste und schmeckte ziemlich künstlich. Wir fanden es köstlich. Wie die Brause, die wir lutschten oder zur Limo umwandelten. Waldmeister zum Beispiel – wir liebten es!

Das waren noch andere Zeiten: Hochprozentiges und die HB im Aschenbecher trotz kleinen Kindern.





Die eigenwillig geformte Tritop-Flasche war immer dabei. Ob beim Kindergeburtstag oder bei einem Wald-Picknick.

Cocktails waren auf dem Vormarsch. Und neben Hochprozentigem auch allerlei Mischgetränke. Cola mit Wein zu vermischen war der Renner auf Partys! Hauptsache, es schmeckte. Und lustig wurde man auch davon.

Zu den normalen Säften wie Orangensaft und Apfelsaft kamen auch ständig neue Saftarten hinzu. Granini führte bereits in den 60er-Jahren exotische Fruchtsäfte in Dosen und 1969 die Glasflaschen mit Noppen ein.

Kalte Ente

Die „Kalte Ente" war das beliebteste Sommerpartygetränk und ist in der Zubereitung sehr einfach. Obwohl es seltsam anmutet, süßen Wein mit Sekt zu vermischen und dann auch noch zu zuckern, schmeckt diese Bowle tatsächlich sehr lecker und erfrischend. Wichtig ist, dass sie eiskalt serviert wird.

Zutaten

1 Flasche gekühlten süßen Wein
½ Flasche gekühlter Sekt
1 Zitronenschalen-Spirale
Puderzucker nach Geschmack
Eiswürfel

Den Weißwein in eine Glaskanne oder einen Kristallkrug gießen. Von einer unbehandelten Zitrone eine möglichst lange Zitronen-Spirale abschälen und in den Krug hängen. Kurz vor dem Servieren mit Sekt aufschütten und mit Puderzucker abschmecken.



Die „Kalte Ente" zählt zu den Klassikern der 60er- und 70er-Jahre.

Fruchtig und mit einem kleinen Überraschungs-kick präsentiert sich der alkoholfreie Cocktail.



Korea

Warum dieses Party-Gemisch gerade Korea heißt, ist schwer nachzuvollziehen. Der Korea-krieg war in den 50ern und auch die beiden Hauptgetränke-Bestandteile sind nicht aus dem asiatischen Land. Korea wird übrigens in einem Longdrink-Glas und auf Eis serviert.

Zutaten

Rotwein
Coca Cola
Eckes Edelkirsch
Eiswürfel

Der Rotwein und die Coca Cola werden zu gleichen Teilen gemischt. Da Korea ein Party-getränk ist, empfiehlt sich jeweils eine Flasche. Eiswürfel dazugegeben. Nach Belieben noch mit Eckes Edelkirsch aufgießen. Aber Vorsicht: Der Likör wirkt durch seinen hohen Zuckeranteil als „Beschleuniger" – der Alkohol geht schneller ins Blut.

White Lagoon

Dieses alkoholfreie Cocktail-Rezept ist absolut lecker und fruchtig. Die Brause sorgt für eine interessante, aber unaufdringliche Säure.

Zutaten für einen Cocktail

2 Kugeln Vanilleeis
150 ml Ananassaft
1 Tüte Ahoj-Brause Zitrone
1 Viertel Scheibe frische Ananas
Zitronensaft
Zucker (1–2 Esslöffel)

Für die Dekoration werden die Gläser mit einem Zuckerrand versehen, dessen Herstellung sehr einfach ist. Auf zwei flache Teller gibt man Zitronensaft und Zucker. Das Glas zuerst in den Zitronensaft und dann in den Zucker drücken, etwas antrocknen lassen und schon ist der Zuckerrand fertig.

Für den Cocktail das Vanilleeis, den Ananassaft und die Brause in einen Shaker geben und gut schütteln. Alles in das Glas füllen und mit einem Stück frischer Ananas und einem Strohhalm verzieren.

Auch mit Eierlikör gab es damals viele Getränke-Rezepte.



REZEPTE

TEENAGER

Auf ein Gläschen Verpoorten einen großen Tupfen Sahne setzen und dann mit kleinem Löffel servieren.

NEGRO

Ein Gläschen Verpoorten möglichst kühl mit einem Krönchen Nescafé.

CAKEMASTER

In den Kuchenteig (500 g) ein normales Likörglas Verpoorten gleichmäßig einrühren.

FLIRT

1/2 Pfd. Sahnequark mit etwas Milch glattrühren, etwas Zucker, 4-5 Tropfen Zitrone, geschlagenes Eiweiß und 1 Päckchen Vanillezucker unterziehen. Verpoorten nach Geschmack, mindestens 4-5 Gläschen und dazu eine gute Prise Nescafé.

ABENDROT

In ein hohes schlankes Glas wird ein Likörglas Verpoorten gegeben und unter Rühren mit Rotwein aufgefüllt.

MULATTO

Streuen Sie auf ein Gläschen Verpoorten 1 Teelöffel geriebene Schokolade und dekorieren Sie mit gehackten Mandeln.

FLIP

Ein Glas Milch mit Früchten, ein sprudelndes Erfrischungsgetränk oder ein Glas Sekt - darüber ein Gläschen Verpoorten. Im Verhältnis 4:1 gut quirlen und kalt servieren.

ETAGENHEIZUNG

Parterre: 1/3 Rum oder Weinbrand, 1. und 2. Etage Verpoorten und als Dachstuhl 3 Kaffeebohnen.

DESSERT

Vanille-, Schokoladenpudding oder Eis und als delikaten Überguß Verpoorten.

PFAUENAUGE

Ein halber kalifornischer Pfirsich wird in einem Glasschälchen mit einem Gläschen Verpoorten angefüllt.

Das Tequila-Ritual

Tequila ist ein Agavenbranntwein und kommt aus Mexiko. Er wird pur in einem Schnapsglas und nach einem bestimmten Ritual getrunken. Mit mindestens 38 % Alkohol hat er es ganz schön in sich und viele Runden hält man nicht durch.

Zutaten

Tequila
Schnapsgläser in der Anzahl der Gäste
Zitronenschnitze in der Anzahl der Gäste
Salz

Der Tequila wird nicht nur kalt, sondern auch pur in einem Schnapsglas serviert. Vor dem eiskalten Genuss wird zunächst ein Stück Zitrone auf dem Handrücken zwischen Daumen und Zeigefinger ausgequetscht, etwas Salz daneben gestreut und beides nacheinander abgeleckt. Die Hand ist dabei mit nach unten zeigendem Daumen zu halten. Mit der anderen Hand wird das Glas Tequila genommen und auf Ex ausgetrunken.

Tequila war (und ist) ein beliebtes Party-Getränk.





Anfang der 70er: Bei Schnittchen, Toastbrot und Schinken zu Silberbesteck trifft sich die Verwandtschaft am rauf-und-runter-kurbelbaren Wohnzimmer-Esstisch.

Die 70er-Jahre-Party

Aber bitte mit Mayonnaise und bunten Spießchen

Die Feiern mit der Familie verliefen in der Kindheit brav und gesittet. Auf Essen und Trinken legten die Erwachsenen viel Wert. Endlich konnten wir es uns leisten. Das Nachkriegshungern war ebenso wie die mageren 50er-Jahre vorbei und für den in den 60ern begonnenen Aufschwung war noch kein Ende in Sicht. Wir konnten zeigen, dass wir genug zu essen und zu trinken hatten. Schnittchen und Toastbrot waren im Trend und natürlich bunte Salate mit viel Mayonnaise. Kapern galten – wie falscher Kaviar – als Delikatesse und waren ein absolutes Muss! Auch der Hawaii-Toast hatte in den etwa zwanzig Jahren seit seiner Erfindung noch nichts von seiner Faszination eingebüßt. Er wurde ausschließlich mit Schmelzkäse und natürlich mit Ananas aus der Dose gemacht.



Auf einen schön gedeckten Tisch legten wir viel Wert. Auch auf schönes Geschirr, liebevolle Details wie einen Toastbrothalter oder Butterdöschen und Bleikristall-Schalen. Die Dame des Hauses bekam durch die neue, bunte Fernsehwerbung immer wieder suggeriert, dass Haus, Heim und das Glück der Familie allein in ihrer Verantwortung lagen. Egal ob bei Jacobs Kaffee (1972 „Dabei gebe ich mir doch so viel Mühe") oder bei den weiblichen Spülhänden bei Palmolive („Sie baden gerade Ihre Hände darin"). Tatsächlich war nur ein geringer Anteil der verheirateten Frauen berufstätig und hatte daher auch die Zeit, sich um Haus, Tisch und überladene Büffets zu kümmern.

Ein beliebtes Requisit für den Tisch war der Toastbrothalter.



Auf den Partys der Jugendlichen ging es natürlich wilder zu. Je nachdem, welche musikalische Richtung wir bevorzugten, legten wir auf der Disco-Party Boney M s „Daddy Cool", Village People oder Penny Mc Lean mit „Lady Bump" auf den Plattenteller, schmolzen bei „Grease", „Saturday Night Fever" und John Travoltas Schmalztolle schlichtweg dahin oder sangen die ABBA-Hits rauf und runter. Dazu tanzten wir Disco-Kids unter der glitzernden Discokugel bei – in den Ohren der Eltern – viel zu lauter Musik.

Die Flower-Power-Fraktion hörte Hair, Janis Joplin, Jimi Hendrix und alle anderen Woodstock-Stars. Sie diskutierte bei viel Qualm und Pfeifchen über Krieg und Frieden, Atomkraft, den Kalten Krieg und die Baader-Meinhof-Gruppe und summte nebenbei „Sind so kleine Hände" (1978) von Bettina Wegener. Irgendeiner hatte immer eine Gitarre dabei und schon wenige Akkorde genügten, um das richtige Ambiente zu schaffen. Wir kuschelten uns, eingehüllt in Patchouli-Parfüm-Wolken, in die Flokati-Teppiche und hatten uns alle lieb. Es brannten Kerzen, deren Wachs kunstvoll an alten Weinflaschen heruntertropfte. Auf den Tisch kamen das obligatorische Teeservice und die Räucherstäbchen.

Was das Essen betraf, waren wir aber dann alle wieder die braven Kinder unserer Eltern und liebten ebenfalls opulente Büffets und bunte Dekorationen.



Rosa Heringssalat

Er war ein Klassiker auf den Büffets. Obwohl er eigentlich sehr rasch zuzubereiten ist, wird er heute nur sehr selten selbst gemacht. Dabei schmeckt er wirklich gut und knackig.

Zutaten

1 Glas Heringe
1 große Zwiebel
5 Essiggurken
1 Apfel
4–5 Rote Beete
5 Esslöffel Mayonnaise
Pfeffer und Salz
1 Esslöffel Zitronensaft

Alle Zutaten klein schneiden. Den Apfel schälen, damit er auch die rosa Farbe der Roten Beete annimmt. Für das Schneiden der Roten Beete empfehlen sich Einmal-Handschuhe, wenn man keine roten Handinnenflächen bekommen möchte. Fünf Esslöffel Mayonnaise und den Zitronensaft dazugeben und das Ganze gut durchmischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer oder Würzsalz abschmecken. In den 70ern nahm man gerne Fondor oder Mischungen wie den Ideal-Würzpuder.

Es braucht nur Rote Beete, um so ein schönes Rosa hinzubekommen.

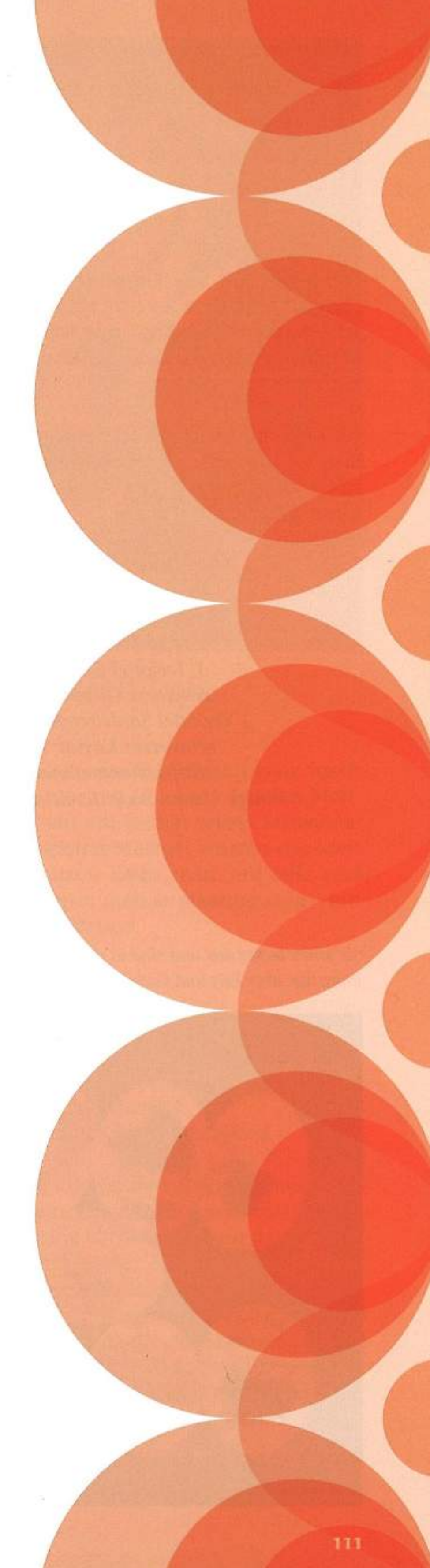
Hackfleischbällchen

Mit den Hackfleischbällchen kann man wunderbar dekorieren und diese auch füllen – mit ganzen oder klein geschnittenen Oliven zum Beispiel. Gerne hat man in den Grundteig auch Kapern reingemischt, die allerdings nicht jedermanns Sache sind. Praktisch an den Bällchen ist, dass man diese auch am Tag davor zubereiten und erst am Party-Tag auf die Spießchen stecken kann.

Zutaten für etwa 30 Stück

500 g gemischtes Hackfleisch
1 Brötchen vom Vortag
1 Ei
1 kleine Zwiebel
1 Teelöffel Senf
Salz und Pfeffer
frische Petersilie

Das Brötchen etwa zehn Minuten in Wasser einweichen, ausdrücken und zu dem Hackfleisch geben. Die Zwiebel und eine Handvoll Petersilie klein schneiden. Natürlich geht alternativ auch ein Teelöffel getrockneter Petersilie. Alle weiteren Zutaten dazugeben und von Hand gut durchkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann Bällchen formen und in der Pfanne herausbacken. In den 70ern waren auch Fritteusen sehr beliebt. Hier werden die Bällchen besonders kross und behalten ihre optimale runde Form. Auf bunte Spieße stecken und mit Silberzwiebeln, Gurken, Oliven, Käse und Trauben garnieren.



Russische Eier

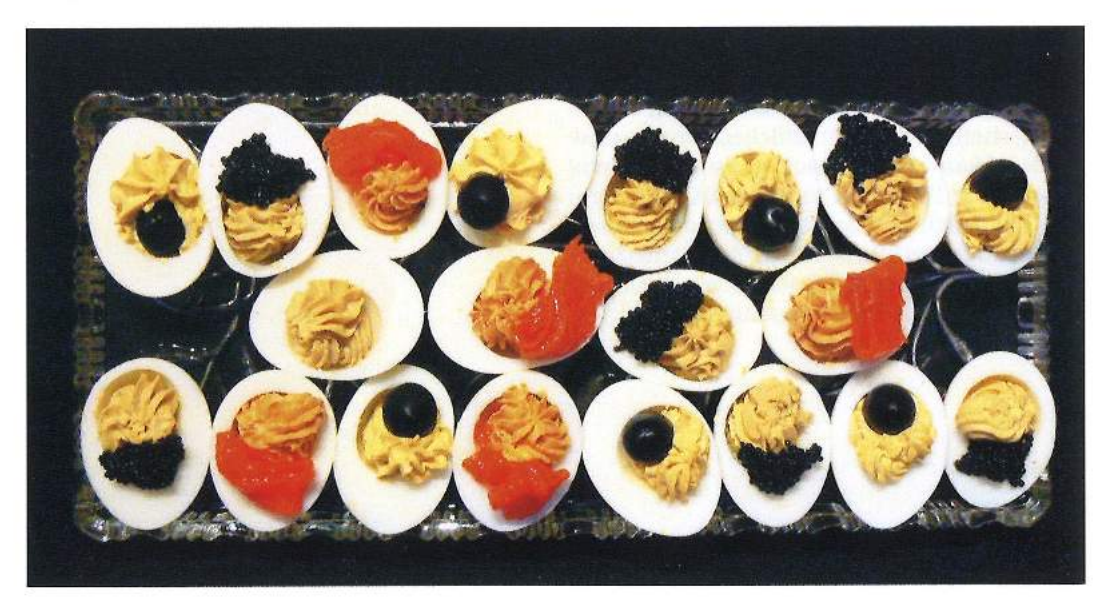
Diese Eier mit viel Garnitur heißen so, weil „Kaviar" (für diese Zwecke tut es auch der falsche Kaviar) unbedingt mit dabei sein muss. Welche sonstigen Dekorationsmöglichkeiten man wählt, ist der eigenen Kreativität überlassen. Die Füllung erfordert jedoch einige Übung – und hart gekochtes Eigelb durch ein Sieb zu pressen, ist auch nicht gerade die schönste Tätigkeit. Der Anblick danach belohnt jedoch alle Mühen.

Zutaten für zwanzig Stück

10 hart gekochte Eier
75 g Mayonnaise
1 Teelöffel Senf
schwarze Oliven
1 Teelöffel Sardellenpaste
schwarzer Kaviar
1 Teelöffel Tomatenmark
einige Alaska-Seelachs-Scheiben

Die hart gekochten Eier kalt abschrecken, damit sich die Schale gut löst und danach abkühlen lassen. Nach dem Schälen die Eier vorsichtshalber kurz waschen, damit keine Schale zurückbleibt. Dann halbieren und den Eidotter in eine Schüssel geben. Alle Dotter durch ein feines Sieb in eine zweite Schüssel pressen und mit der Mayonnaise gut vermischen. Diese Masse dient als Grundlage für die Füllungen. Drei gleich große Mengen daraus machen und zu einer Füllung Senf, zu der zweiten Sardellenpaste und zur dritten Tomatenmark geben. Die drei Füllungen mit einem Spritzbeutel in die Eiweißhälften spritzen. Auf die Senfmasse eine Olive setzen, zur Sardellenpaste passt der Kaviar und auf der rötlichen Tomatenmark-Füllung machen sich die knallig orangefarbenen Seelachs-Scheiben hervorragend.

Sie sehen lecker aus und sind es auch. Russische Eier brauchen aber Zeit und Geduld.





Ein lustiger Geselle mit Oliven-Knopfaugen.

Mett-Igel

Es empfiehlt sich, das Hackfleisch ganz frisch vom Metzger machen zu lassen. Für den Mett-Igel nimmt man am besten reines Schweinefleisch. Die meisten Metzger würzen das Mett auch. Nachwürzen kann man mit Salz und Pfeffer und – wenn man es pikanter mag – mit einem Spritzer Tabasco.

Zutaten

4–5 Endivienblätter
Salatdressing aus Essig und Öl
300 g Schweinemett
1 Zwiebel
2 schwarze Oliven ohne Kern

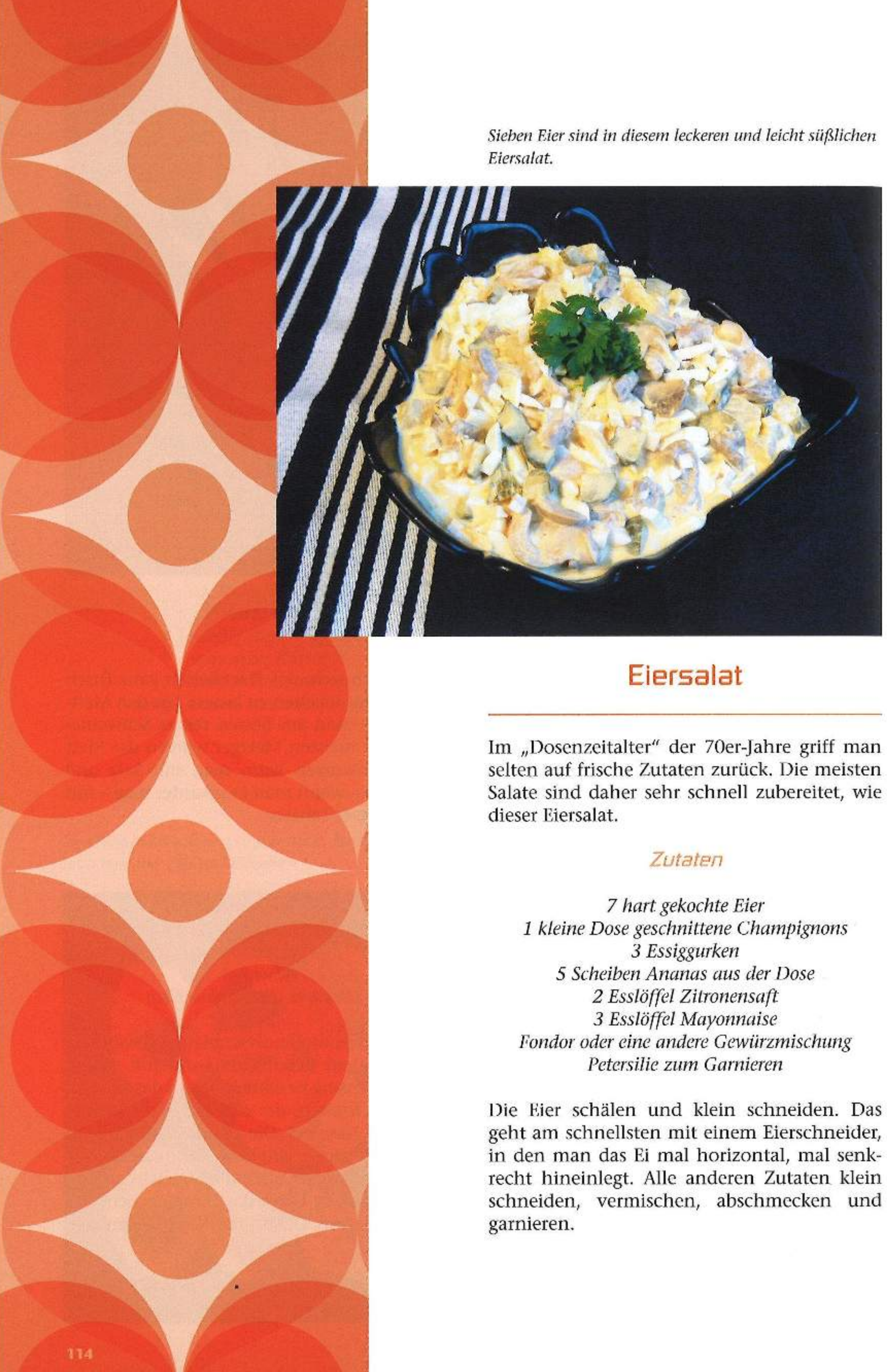
Zuerst werden die Endivienblätter gewaschen und dann fein geschnitten und mit einem Essig-Öl-Dressing beträufelt. Dann das Mett zu einem Igel formen, der eine nach vorne spitz zulaufende Nase hat. Die Zwiebel halbieren, in etwa gleich große längliche Schnitze schneiden und dem Igel damit die Stacheln setzen. Mit einer halben Olive das Schnäuzchen und mit zwei halben Oliven die Knopfaugen machen.

Käsespießchen

Zutaten

1 Pampelmuse oder Orange
Trauben
etwa 500 g Käse nach Wahl
Zahnstocher oder Spießchen

Die Frucht halbieren und mit Alufolie umwickeln. Den Käse in Würfel schneiden und jeweils einen Käsewürfel und dann eine Traube aufspießen. Natürlich können auch noch Silberzwiebeln, Mixed Pickles und Oliven verwendet werden.



Sieben Eier sind in diesem leckeren und leicht süßlichen Eiersalat.

Eiersalat

Im „Dosenzeitalter" der 70er-Jahre griff man selten auf frische Zutaten zurück. Die meisten Salate sind daher sehr schnell zubereitet, wie dieser Eiersalat.

Zutaten

7 hart gekochte Eier
1 kleine Dose geschnittene Champignons
3 Essiggurken
5 Scheiben Ananas aus der Dose
2 Esslöffel Zitronensaft
3 Esslöffel Mayonnaise
Fondor oder eine andere Gewürzmischung
Petersilie zum Garnieren

Die Eier schälen und klein schneiden. Das geht am schnellsten mit einem Eierschneider, in den man das Ei mal horizontal, mal senkrecht hineinlegt. Alle anderen Zutaten klein schneiden, vermischen, abschmecken und garnieren.

Mayonnaise selber herstellen

Selber gemachte Mayonnaise schmeckt ausgezeichnet, sollte aber nur aus ganz frischen Eiern hergestellt werden. Das Wichtigste ist dabei, dass Eigelb, Öl und sogar die Rührer des Mixers die gleiche Temperatur haben, damit nichts gerinnt.

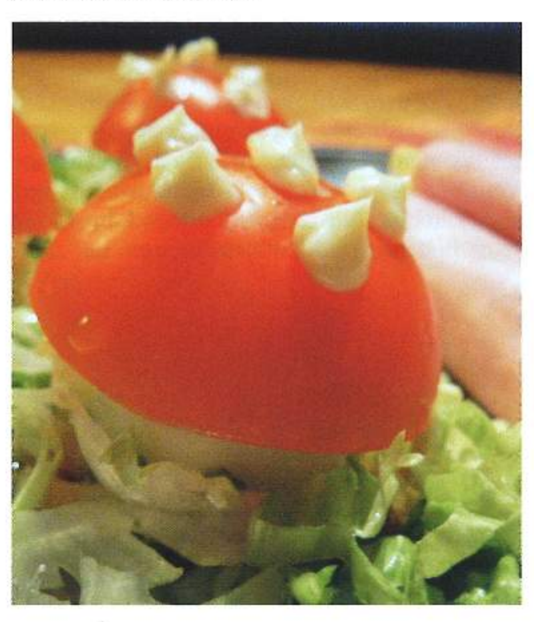
Dieses Rezept kann man durch die Zugabe von Tomatenmark, Gewürzen und eingelegter Paprika variieren. Oder man mischt die Mayonnaise mit Curry und Ananas.

Zutaten für ca. 200 g Mayonnaise

2 Eigelb
½ Teelöffel Senf
1 Prise Salz
125 ml gutes Öl

Eier trennen und die zwei rohen Eigelbe in eine Schüssel geben. Senf und Salz hinzufügen und alles gut mit einem Handmixer vermischen. Das Öl tröpfchenweise unter ständigem Rühren dazugeben. Wenn die Mayonnaise steif und von cremiger Konsistenz ist, noch 2–3 Esslöffel heißes Wasser hinzugeben und gut verrühren.

Die Eierpilze sind einfach zum Anbeißen und eignen sich auch für Kinderpartys.



Eierpilze

Schnell gemacht und hübsch anzusehen sind Eierpilze, die ebenfalls zu den Klassikern auf den Büffets der 70er-Jahre gehörten.

Zutaten für drei Stück

4–5 Endivienblätter
Salatdressing aus Essig und Öl
3 hart gekochte Eier
3 schöne Tomaten
Mayonnaise aus der Tube

Zuerst werden die Endivienblätter gewaschen, fein geschnitten und mit einem Essig-Öl-Dressing beträufelt. Dann die hart gekochten Eier schälen und den Boden unten etwas abschneiden, damit diese gut stehen können. Danach werden die Tomaten halbiert. Man nimmt nur den unteren Teil der Tomate, also gegenüber dem Strunk. Dieser wird ausgehöhlt und, mit einem Klecks Mayonnaise als „Klebstoff" versehen, auf die Spitze des Eies gelegt. Dann noch Mayo-Tupfen auf die Pilzköpfe – fertig ist der Hingucker für die Party!

Spargelröllchen und Pumpernickel-Spießchen

Beides ist so einfach, dass man eigentlich gar keine Anleitung dafür braucht. Manchmal gab man auf den Schinken vor dem Einwickeln des Spargels noch Mayonnaise oder Fleischsalat. Es schmeckt aber auch in der leichteren Variante. Man rechnet 2–3 Stangen Spargel pro Röllchen. Alle übrigen Zutaten können Sie nach Belieben und Hunger dosieren.

Zutaten

Spargel aus dem Glas
Vorderschinken
Rundes Pumpernickel-Brot
Dünn geschnittene Hähnchenbrust
Salami
Silberzwiebeln
Oliven
Holz- oder Kunststoffspießchen

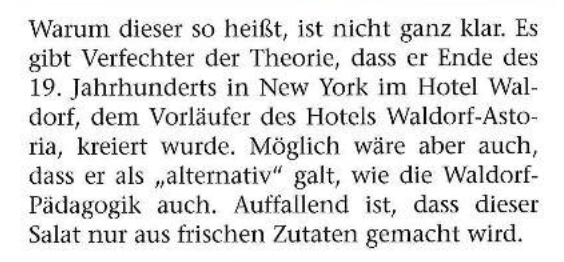


Jeweils 2–3 Spargelstangen in den Schinken einrollen und auf einem Tablett drapieren. Für die Pumpernickel-Spießchen am besten rundes Brot kaufen. Wenn es das nicht gibt, ein kleines Glas auf eine Pumpernickel-Scheibe legen und mit einem spitzen Messer das Brot ausschneiden. Die Hähnchenbrust darauf drapieren, mit einer schwarzen Olive garnieren und mit einem Spießchen versehen. Die Salamischeibe rollen, mit einer Silberzwiebel dekorieren und ebenfalls mit einem Spießchen auf einer Scheibe Pumpernickel befestigen.



Ein buntes Potpourri der Klassiker der Siebziger: Pumpernickel-Spießchen, Spargelröllchen und Eierpilze.

Waldorfsalat



Warum dieser so heißt, ist nicht ganz klar. Es gibt Verfechter der Theorie, dass er Ende des 19. Jahrhunderts in New York im Hotel Waldorf, dem Vorläufer des Hotels Waldorf-Astoria, kreiert wurde. Möglich wäre aber auch, dass er als „alternativ“ galt, wie die Waldorf-Pädagogik auch. Auffallend ist, dass dieser Salat nur aus frischen Zutaten gemacht wird.

Zutaten

100 g Walnusskerne
2 junge Sellerieknollen
3 säuerliche Äpfel
Saft einer Zitrone
80 g Mayonnaise
weißer Pfeffer und Salz
1 Prise Zucker
4 Esslöffel Sahne
Salatblätter und Cocktailkirschen zum Garnieren

8 Walnusskerne für die Garnitur zur Seite legen und den Rest klein hacken. Die Sellerie waschen, schälen und in sehr feine Stifte hobeln. Den Zitronensaft auspressen. Danach die Äpfel schälen, ebenfalls hobeln und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Mit den Nüssen und dem Sellerie vermischen. Die Mayonnaise mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. In einer anderen Schüssel die Sahne steif schlagen und vorsichtig unter die Mayonnaise heben. Alles miteinander vermischen, dreißig Minuten im Kühlschrank ziehen lassen und noch mal abschmecken. Mit den Salatblättern, den Walnüssen und den Cocktailkirschen dekorieren.

Tipp: Früher wurde der Salat in einem ausgehöhlten Apfel auf marinierten Salatblättern serviert.



Bunt und lecker ist dieser Kartoffelsalat.

Bunter Kartoffelsalat

Dieser gehaltvolle Kartoffelsalat stammt ursprünglich aus Schlesien und wird mit vielen frischen Zutaten zubereitet. Statt aus der Dose können auch tiefgefrorene Erbsen genommen werden, die kurz im Salzwasser aufgekocht werden. Man kann die Zutaten nach Geschmack variieren, zum Beispiel für einen säuerlicheren Salat mehr Gurken nehmen. Damit der Salat gleichmäßig durchziehen kann, sollten die Zutaten alle in etwa dieselbe Größe haben.

Zutaten

1 kg fest kochende Kartoffeln
1 kleine Sellerie
3 Möhren
250 g Erbsen aus der Dose
4 saure Gurken
2 Zwiebeln
Pfeffer und Salz
250 g Mayonnaise
2 hart gekochte Eier zum Garnieren

Die Kartoffeln am Vortag in Salzwasser weich kochen, abgießen und noch warm pellen. Sellerie und Möhren können ebenfalls am Vortag gekocht werden, sollten aber noch bissfest sein. Nach dem Abkühlen alles in feine Würfel von etwa 0,5 cm Kantenlänge schneiden. Die Gurken würfeln und wie die Erbsen dazugeben. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Alles gründlich miteinander vermischen, am besten mit den Händen, damit die Zutaten nicht gequetscht werden. Mit Salz, Pfeffer und Mayonnaise vermengen und abschmecken. Den Salat mit hart gekochten Eiern garnieren.

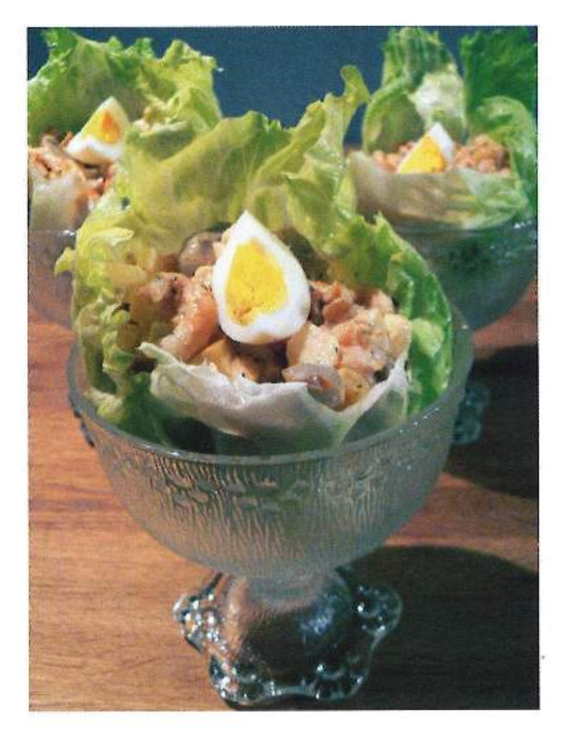
Krabbencocktail

Wahrscheinlich hat dieser Salat seinen Namen von der Form der Präsentation. Er wird in einem (Cocktail-)Glas auf einem Salatbett angerichtet.

Zutaten für vier Personen

300 g Krabben
1 kleine Dose Champignons
2 Scheiben Ananas aus der Dose
2 rote Äpfel
2 hart gekochte Eier
50 g Walnusskerne
4 Esslöffel Mayonnaise
3 Tropfen Tabascosoße
1 Esslöffel Ketchup
Saft einer halben Zitrone
Pfeffer und Salz
1 Prise Paprika Edelsüß
1 Esslöffel frischer Dill
4 große Blätter Eisbergsalat

Die Krabben in eine Schüssel geben und die klein geschnittenen Champignons und Ananas dazu geben. Die Äpfel nicht schälen, sondern sehr klein schneiden und sofort mit der Zitrone beträufeln. Das Ei und die Walnusskerne zerkleinern und hacken. Alle festen Zutaten in der Schüssel vermischen. Die Mayonnaise mit Tabascosoße verrühren, in die Schüssel geben und alles miteinander vermengen. Mit den Gewürzen den Salat abschmecken. In die vorbereiteten Gläser jeweils ein Salatblatt geben, den Salat einfüllen und mit jeweils einem Viertel Ei dekorieren.



Krabbencocktail wird im Glas angerichtet.



Das Schwein bekommt Konkurrenz

Bis 1968 gab es in Deutschland nur Schweine- und Rinderwurst. Geflügelwurst wurde zu Beginn eher belächelt. Trotzdem brachte das Traditionsunternehmen Nölke, 1924 gegründet von Fritz Nölke und seinen Söhnen in Versmold, eine Geflügelwurst auf den Markt, die 20 % weniger Fett als die bisherige Wurst hatte und daher ganz dem neuen aus Amerika kommenden Diät-Trend entsprach. Anfangs waren es fünf verschiedene Sorten: Geflügelteewurst (100 g = DM 1,00), Leber- und Gutswurst sowie Mortadella (100 g = DM 0,80) und Pastete (100 g = DM 1,09). Und weil die Wurst sehr bald zu einem Erfolg wurde, erfand man einen markanten Markennamen: Gutfried, hergeleitet vom Gut Friedrichsruh, wo die Hähnchen aufwuchsen.

Wurst von glücklichen Hühnern.

Cuisine und Diätwelle

Alle wollen wie Twiggy sein

Aus heutiger Sicht nicht verwunderlich, dass in den 70er-Jahren immer mehr Diäten die Runde machten. Hatten doch immer mehr Deutsche – dank Mayonnaise, deftiger Kost, Mehlschwitze und Eiern in rauen Mengen – unter Figurproblemen zu leiden. Dazu dominierten schon in den Modezeitschriften jener Zeit dünne Vorbilder wie das britische Mager-Model Twiggy. Doch nicht nur Twiggy prägte das neue Schönheitsideal, auch der Fotograf David Hamilton, der für seine Lolita-Fotografien bekannt wurde, schuf neue und stets schlanke Jungmädchenstars, die im „BRAVO"-Steckbrief mit einem Gewicht von um die 50 Kilo vorgestellt wurden. Nastassia Kinski zeigte sich freizügig und elfenhaft schlank in Männermagazinen oder Patti D'Arbanville 1977 in dem erotischen Hamilton-Film „Bilitis".

Das rief zahlreiche Diäten-Erfinder auf den Plan, zum Beispiel Anfang der 70er-Jahre den Arzt Robert Atkins. Bei der Atkins-Diät sollte auf Kohlenhydrate verzichtet werden, dafür durfte man Eiweiß und Fett in fast beliebiger Menge und ohne Kalorien zu zählen zu sich nehmen. Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis wurden hingegen vom Speiseplan gestrichen. Auch die Weight Watchers kamen in den 70ern nach Deutschland und die ersten Formula-Diäten in die Apotheken, wie das 1977 von Daniel Abraham auf den Markt gebrachte Slim Fast. Es gab die Hollywood-Diät, die Kohlsuppendiät, die Brigitte-Diät, Trennkost und viele andere mehr.

Die Industrie zollte den Verbraucherwünschen nach gesünderer und fettärmerer Ernährung mit der Einführung der ersten Light-Produkte willig Tribut. Vor allem wir jungen Frauen, die den ebenso jungen und begehrten Frauenidolen nacheifern wollten, waren begeistert von den neuen „Du darfst"-Produkten. 32 fettarme Artikel kamen 1973 auf den Markt und 1974 folgte die erste Halbfett-Margarine mit nur 40 % Fett. „Ich will so bleiben wie ich bin...", sangen junge, schlanke Frauen im Fernsehwerbespot.

So langsam begannen wir, uns – vor allem in städtischen Regionen – intensiver mit Ernährung zu befassen, lernten Kalorientabellen zu lesen und hörten erstmals von Cholesterin. Die cholesterinarme Diät-Margarine „Becel" war 1971 das erste Mal im Lebensmittelhandel erhältlich, davor hatte man sie nur in der Apotheke kaufen können.

Doch der Großteil der Deutschen liebte immer noch die gute deutsche Hausmannskost und stand „Exotischem" wie der Nouvelle Cuisine, der neuen gesundheitsbewussten Küche aus Frankreich, skeptisch gegenüber. Wir verspotteten sie als dekadentes Schickimicki-Essen, das zudem nicht satt macht und aßen meistens doch das, was wir schon immer gegessen hatten.



Schlank und ein bisschen romantisch – so sah man sich gerne.

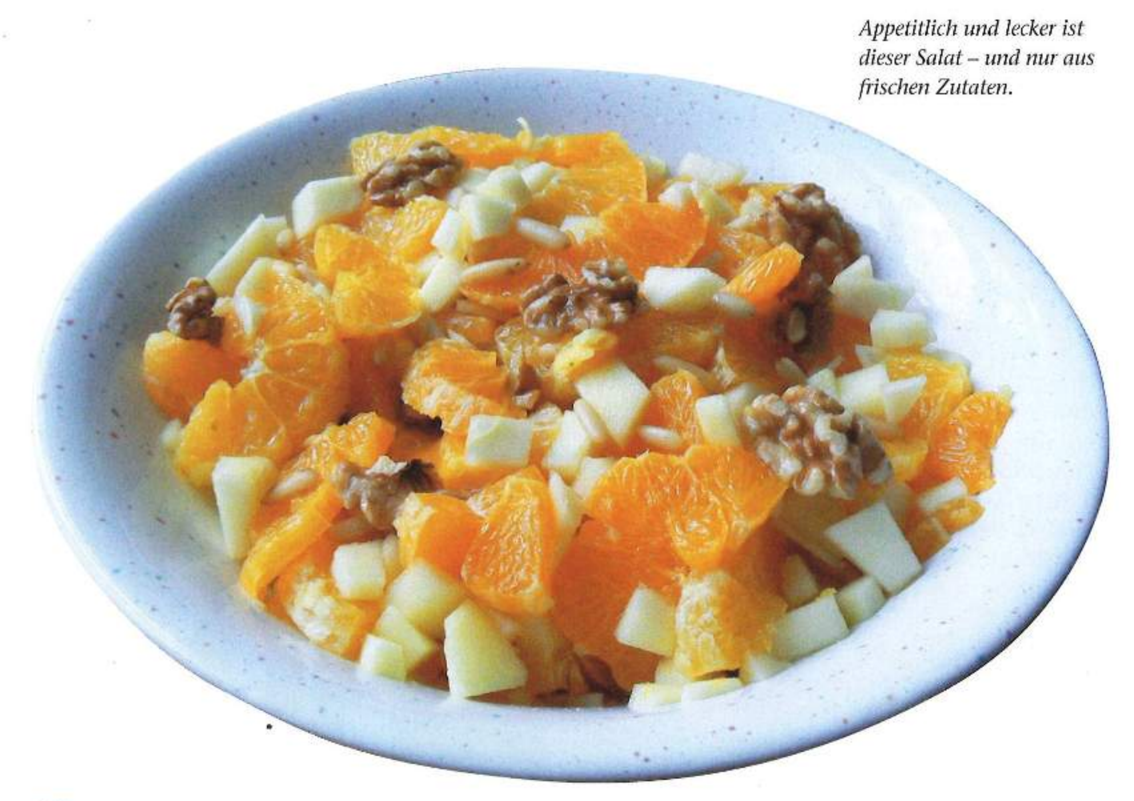
Französischer Orangensalat

Sehr lecker und erfrischend, aber dennoch mit einem guten Schuss Alkohol und somit für Kinder nicht geeignet. Als vitaminreiches Dessert eine schöne Alternative zu einem nachmittäglichen Kuchen.

Zutaten für 4 Personen

4 Orangen
1 großer Apfel
50 g Walnusskerne
2 Esslöffel Pinienkerne
2 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Messerspitze Zimt
1 Likörglas Cointreau oder Grand Marnier

Aus Zitronensaft, Likör, Zimt, Vanillezucker und Zucker eine Sauce rühren. Den Apfel schälen und in kleine Stücke schneiden und sofort in die Sauce rühren, damit er nicht braun wird. Die Orangen schälen, halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Zwei Drittel der Walnusskerne grob hacken und mit den Pinienkernen unter den Salat mischen. Die restlichen Walnüsse zum Garnieren verwenden.



Appetitlich und lecker ist dieser Salat – und nur aus frischen Zutaten.



Naturbelassen und nur mit einer Kräutersauce verfeinert.

Thunfisch mit Gemüse und leichter Kräutersauce

Diese Kombination ist natürlich mit jedem beliebigen Fisch und anderem Gemüse möglich. Wie es die Nouvelle Cuisine empfiehlt, sollen die einzelnen Zutaten ihren eigenen Geschmack entfalten. Nur die Kräutersauce gibt dabei die besondere Nuance.

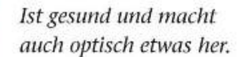
Zutaten für 2 Personen

200 g weißer Thunfisch
etwas Fett zum Anbraten
200 g Kaiserschoten
200 g kleine Karotten
1 Stange Lauch
200 ml Gemüsebrühe
3 Esslöffel frisch gehackte Kräuter
1 Eigelb
20 g Butter
Salz und Pfeffer
Etwas Zitronensaft

Kaiserschoten und Karotten putzen, waschen und besonders den Lauch gut von Erde säubern. Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und in einem Dampfeinsatz im Kochtopf etwa 10 Minuten dämpfen. Währenddessen den Fisch in der Pfanne mit etwas Fett von beiden Seiten anbraten.

Die Gemüsebrühe in einen Topf geben und die Kräuter dazugeben. Langsam erhitzen und das Eigelb sehr schnell mit einem Schneebesen unterquirlen. Die Sauce mit der Butter, Salz und Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

Fisch und Gemüse in zwei Tellern anrichten und den Fisch mit der Kräutersauce übergießen.



Ist gesund und macht auch optisch etwas her.

Essbare Blüten gehören heute wieder zur modernen Küche.

Löwenzahnsalat

Dieses Rezept ist ganz im Zeichen der Nouvelle Cuisine, obwohl ich es nicht in einem Kochbuch gefunden habe. Aber schon in meiner Kindheit wurde Löwenzahn unter den Salat gemischt. Er kommt frisch von der Wiese und enthält neben Vitaminen und Enzymen auch Bitterstoffe, die harntreibend und Fettstoffwechsel anregend sind. Seine jungen Blätter schmecken ausgezeichnet im Salat, zum Beispiel zu Kirschtomaten.

Zutaten für 1 Person:

1 Schälchen Kirschtomaten
10 Blätter Löwenzahn
Ackersalat zum Verzieren
2 Esslöffel Salatöl
2 Esslöffel Balsamico-Essig
Balsamico-Crème
Gänseblümchen
Kräutersalz
Pfeffer

Die Kirschtomaten halbieren und auf der Mitte des Tellers drapieren. Die jungen Löwenzahnblätter waschen und fein schneiden. Nun den Löwenzahn auf den Tomaten verteilen. Das Arrangement mit Ackersalat und frischen essbaren Blüten dekorieren. Dafür eignen sich Gänseblümchen oder eine Löwenzahnblüte. Zuerst salzen und pfeffern, dann das Öl und den Essig vorsichtig mit dem Löffel darübergeben. So verteilen sich die Gewürze besser. Mit der Balsamico-Crème noch nachdekorieren. Der süßliche Geschmack mundet ganz hervorragend zu dem leicht bitteren Löwenzahn.

Artischocken mit Krabben

Franzosen lieben Artischocken. Sie werden als Vorspeise, Gemüsebeilage oder auch Hauptgericht gegessen und es gibt in Frankreich mehr Sorten, als bei uns zu finden sind. Pro Person rechnet man als Vorspeise eine Artischocke.



Zutaten für 4 Personen

4 frische Artischocken
1 Zitrone
leicht gesalzenes Wasser
100 g frische oder tiefgefrorene Krabben
1 Zitrone
125 ml süße Sahne
1 Messerspitze Cayennepfeffer
½ Teelöffel Salz
1 Esslöffel Cognac

Von den Artischocken die äußeren, harten Blattspitzen und den Stiel abschneiden. Die Schnittflächen leicht mit Zitronensaft einreiben, damit sie nicht dunkel werden. In kochendes und leicht gesalzenes Wasser geben, bis alle Artischocken bedeckt sind und cirka 30–45 Minuten kochen. Sie sind gar, wenn die Blätter leicht herausgezupft werden können. Die Artischocken aus dem Wasser nehmen und mit den Blattspitzen nach unten abtropfen lassen. Mit einem Löffel aus der Mitte das Heu (das sind die Blütenfäden der Artischocke) entfernen und warm stellen.

Für die Füllung die Krabben mit Zitronensaft beträufeln. Die Sahne mit Cayennepfeffer, Salz, Zitronensaft und Cognac abschmecken und mit den Krabben vermischen. Alles in die Artischocken füllen. Mit Weißbrot und einem leichten Weißwein servieren.

Kalte Gurkensuppe

Diese Suppe schmeckt besonders im Sommer sehr erfrischend, ist fast fettfrei und sehr leicht. Man kann natürlich auch etwas Sahne dazugeben, wenn man sie gehaltvoller machen will.

Zutaten für 4 Personen

1 große Gurke
1 Essiggurke
2 Esslöffel Zitronensaft
1 kleine Zwiebel
330 ml Hühnerbrühe
1 Esslöffel frischer Dill
Pfeffer und Salz

Die Hühnerbrühe – am besten natürlich frisch gekocht – oder mit Instantpulver vorbereiten. 1 Gurke schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne herausholen. Die Gurke mit der Essiggurke und der Zwiebel in kleine Stücke schneiden und in einem Teil der Brühe mit einem Zauberstab pürieren. Gewürze und Zitronensaft dazugeben, mit dem Zauberstab schaumig rühren und gleich genießen.

Schmeckt sehr erfrischend.





Der Geschmack erinnert an ein Omelett. Hier die doppelte Menge des Teiges.

Diätbrötchen nach Dr. Atkins

Frische Brötchen schmecken anders, das ist klar. Aber diese Eier-Brötchen enthalten keine Kohlenhydrate und sind daher für die Phase 1 der Atkins-Diät (das bedeutet ganz ohne Kohlenhydrate zu leben) geeignet.

Zutaten für 6 Stück

3 Eier
3 Esslöffel Magerquark
Kräuter oder Gewürze nach Wahl
Salz

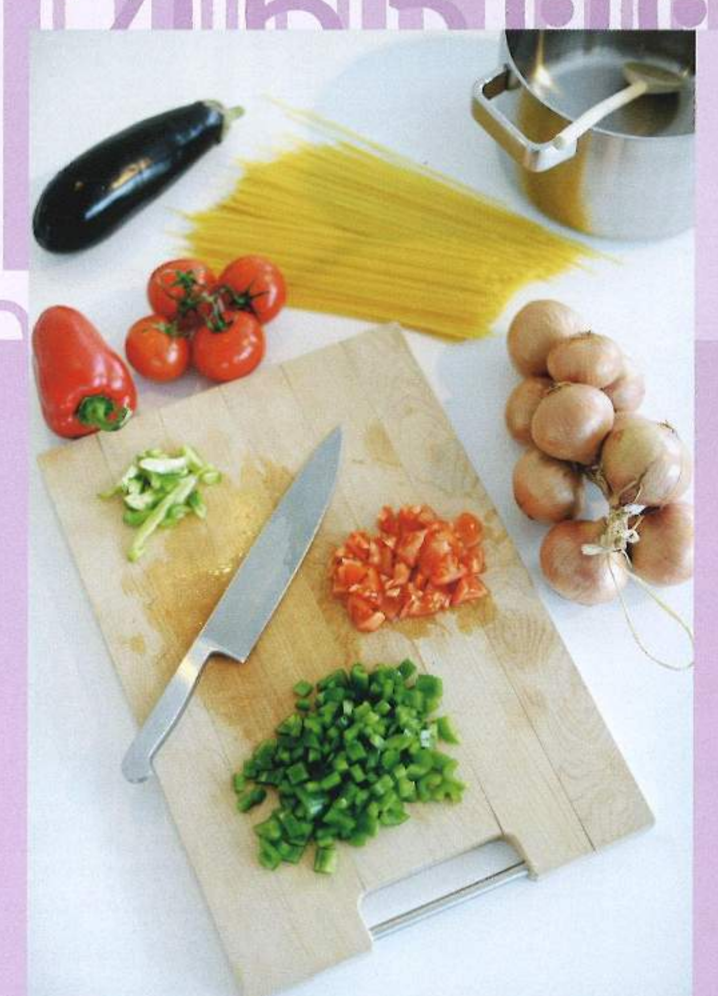
Die Eier aufschlagen und Eiweiß und Eigelb trennen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz zu steifem Eischnee schlagen. Das Eigelb mit dem Quark und den Gewürzen (wie frische Kräuter, Kümmel, Koriander, etc.) vermischen und vorsichtig unter den Eischnee heben. 6 Häufchen der Masse auf ein gefettetes Blech setzen und bei 130° C Umluft (150° C Ober- und Unterhitze) cirka 55 Minuten backen. Wenn man sie kürzer backt, sind sie sehr weich. Unbedingt im Ofen abkühlen lassen, weil sie sonst zusammenfallen.





Rudi Carrell und Beatrice Richter spielten in „Rudis Tagesshow“ den legendären Spaghetti-Sketch.

Die Kultrezepte der 80er Jahre



Pasta und basta!

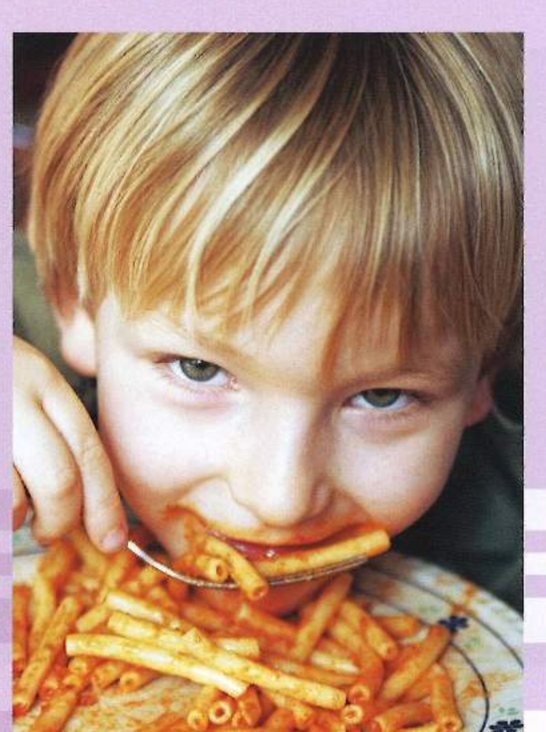
Es mochte mit dem Trend zur schnellen Küche zusammenhängen, dass die Nudel schon in den 70er-, nachhaltig aber erst in den 80er-Jahren ihren Siegeszug in den bundesdeutschen Haushalten antrat – und dabei die Kartoffel von den Tellern verdrängte. Kein Wunder! Kartoffeln muss man meist schälen, von Keimaugen befreien und klein schneiden, in kaltem Wasser aufsetzen, 20 Minuten kochen lassen... Die Nudel dagegen ist pflegeleicht: rein ins kochende Wasser, etwas Salz dazu, zehn bis zwölf Minuten köcheln lassen – fertig. Auch die Vorratshaltung ist kein Problem.

Problematisch wurde mit der Zeit der Mangel an Abwechslung. Denn aus der guten alten Kartoffel kann man Rösti, Püree oder Klöße machen, Crèmesuppen und last but not least Bratkartoffeln. Aber Nudel ist Nudel, kam bis dato in dürftiger Variation mal als Spaghetti, mal als Bandnudel, mal als Zöpfli oder Spirelli daher. Und so äußerte denn auch das eine oder andere anspruchvolle Familienmitglied die gefürchtete Frage: „Heute schon wieder Nudeln?"

Die EWG (Europäische Wirtschaftsgemeinschaft), Ahnin der EU, damals bestehend aus Italien, Frankreich, Deutschland und den Beneluxländern, sorgte mit florierendem Warentausch für Abhilfe, und zwar in Form italienischer „Pasta", die dann auch so heißen durfte. Das klang nicht länger nach langweiliger Beilage, das klang nach Basis für alle möglichen Gerichte. Die Pasta offenbarten sich als unzählige Nudelformen und -konsistenzen von Penne über Lasagne bis Gnocchi, die streng genommen keine Nudeln sind. Und als mit Tomaten und Spinat eingefärbte Varianten in Rot und Grün sowie als verschieden gefüllte Tortellini und endlich auch frische Ravioli, die es bis dato nur in Dosen gegeben hatte.

Dass diese Pasta aus südeuropäischem Hartweizengries bestand und – im Gegensatz zu klassischen deutschen Weichweizen-Nudeln – ganz ohne Ei hergestellt wurde, war anfangs nicht unbedingt ein Bonus. Das aufgeschlagene frische Ei mit dem leuchtend gelben Dotter in der Fernsehwerbung traditionsreicher deutscher Hersteller wie Birkel, Drei Glocken und Haller wirkte edler und wertvoller als die aus bloßem Mehl und Wasser kreierte italienische Konkurrenz.

Doch mit dem „Flüssigei-Skandal" Mitte der 80er-Jahre änderte sich die Wahrnehmung. Bei der Produktion deutscher Nudeln waren nicht schöne, saubere frische Eier am Werk, wie die Werbung sie zeigte, sondern sogenanntes „Flüssigei" eines holländischen Fabrikanten. Der hatte über Jahre alles untergemischt, was Großfarmen ihm aufs Fließband lieferten. Auch angebrütete Eier und Eier, an denen noch Hühnerkot, Hühnerblut, Hühnerfedern klebten, waren in die große Mischtrommel gewandert. Die Ekelbilder, die das Fernsehen ausstrahlte, empörten Tierschützer ebenso wie Verbraucherverbände. Für viele Verbraucher galt ab sofort: wenn schon Ei, dann bitte frisch und von glücklichen Hühnern, und zwar an echt italienischen Spaghetti Carbonara.



Heute schon wieder Nudeln?

Spaghetti Carbonara

Zutaten für 4 Personen

500 g Spaghetti
200 g magerer Schinkenspeck
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
4 Eier
2 EL süße Sahne
Salz, Pfeffer
geriebener Pecorino

Die Spaghetti in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung „al dente" kochen. Unterdessen den Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden, den Knoblauch schälen, durch eine Presse drücken und dazugeben. In einer großen Pfanne Öl heiß werden lassen, Speck und Knoblauch darin anschwitzen. Die Eier aufschlagen, mit der Sahne in eine Schale geben und verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die gegarten Spaghetti abseihen und gut abtropfen lassen. Dann zum Speck in die Pfanne geben und beides vermischen. Anschließend die Eiermischung darübergießen, unter schwacher Hitze umrühren, bis alle Nudeln von der Eiercreme bedeckt sind und diese zu stocken beginnt.

Auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit Pecorino bestreuen.

Gnocchi mit Thunfisch und Käsesoße

Zutaten für 4 Personen

400 g Gnocchi
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 mittelgroße Zwiebel
200 g Thunfischfilet natur (ohne Öl)
Salz
150 g süße Sahne
150 g geriebenen Parmesan
Salz

Gnocchi nach Packungsanweisung in kochendem, leicht gesalzenem Wasser garen. Unterdessen Parmesan und Sahne gut verrühren und einige Minuten kalt stehen lassen, bis der Käse aufquillt und die Masse stockt. Die Knoblauchzehen in feine Scheiben, die Zwiebel in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, beides darin anbräunen. Den Thunfisch mit einer Gabel zerkleinern, dazugeben und erhitzen. Mit Salz abschmecken.



Das Parmesan-Sahne-Gemisch in einem separaten kleinen Topf (eventuell in der Mikrowelle) ebenfalls erhitzen, bis es wieder flüssiger wird (nicht kochen lassen!), mit Salz abschmecken.

Gnocchi auf vorgewärmten Tellern anrichten, zunächst den Thunfisch darübergeben und anschließend jede Portion mit etwas Käsesoße übergießen.

Tortellini-Salat

Zutaten für 4 Personen (als Vorspeise)

250 g Tortellini mit Käsefüllung
300 g Romasalat
2 Fleischtomaten
200 g Zuchtchampignons
200 g gekochten Schinken (in Scheiben)
250 g Vollfett-Joghurt
4 EL Mayonnaise
1 EL Zitronensaft
1 EL Orangensaft
Salz, Kräutersalz

Tortellini nach Anweisung auf der Packung in heißem leicht gesalzenem Wasser aufkochen, gar ziehen und abkühlen lassen. Eventuell mit kaltem Wasser abbrausen. Unterdessen den Romasalat putzen, waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Fleischtomaten waschen, Champignons putzen und beides, ebenso wie die Schinkenscheiben, in mundgerechte Stücke schneiden.

Für die Soße Joghurt, Mayonnaise, Zitronen- und Orangensaft zusammenrühren, mit Salz und Kräutersalz pikant abschmecken.

Die abgekühlten Tortellini unter den Salat heben, Soße darübergießen und vorsichtig umrühren.

Vor dem Servieren etwa 5 Minuten ziehen lassen und nochmals durchmischen.



Fundus Tiefkühltruhe



Schnelle Küche – gut und schön. Aber man hatte gewisse Ansprüche. Vitaminreich und gesund sollte das Essen sein, also doch wenigstens teilweise frisch. Und nur zur allergrößten Not aus der Dose. Die meiste Mühe machte leider gerade das, was uns die Ernährungswissenschaft seit eh und je ans Herz legt: das Gemüse. Und vor allem dann, wenn es – besonders gesund – vom Freiland kam. Zum Beispiel der Spinat mit seinem voluminösen Blattwerk. Daran klebte immer mehr Erde als zusammengefallenes Grün zuletzt im Topf blieb. Wenn es um eine Vier-Portionen-Mahlzeit ging, wurde schon mal ein „Vor- und ein Hauptwaschgang" in der Badewanne eingelegt.

Aber auch Weißkohl und Wirsing machten Mühe, selbst wenn man stolze Besitzerin eines elektrischen Häckslers war. Das emsige Auslesen von Schnecken und Läusen – denn selbst das gespritzte Gemüse war voll davon – nahmen einem Moulinette & Co. nicht ab, und das anschließende Kücheputzen auch nicht. Im Gegenteil, auch die Gerätschaften selbst mussten nach getaner Arbeit gründlich gesäubert und getrocknet werden, sodass man bei kleinen Mengen doch die gute alte Küchenreibe vorzog. Und keine noch so moderne Küchenmaschine war in der Lage Erbsenschoten auszupellen. Aus dem



Grund boten allenfalls Gemüsefachgeschäfte diese gelegentlich an.
Zum großen Glück der geplagten Hausfrau wurde eine wichtige Beobachtung der Ernährungswissenschaft endlich öffentlich: Tiefgekühltes Gemüse vom Supermarkt weist, weil frisch geerntet und sofort auf -20° C heruntergekühlt („schockgefrostet"), weit mehr Vitamine auf als solches, das schon ein paar Tage im Kühlschrank herumliegt oder auch nur einen Tag bei Raumtemperatur. Das hörte man gern! Und Firmen wie Iglo und Frosta beeilten sich, der wachsenden Nachfrage zu entsprechen, bescherten uns den Spinat, sauber und küchenfertig zerkleinert oder wie es bald modern wurde, als ganze Blätter mit einem „Blubb" Sahne angereichert. Außerdem gab es Wirsinggemüse und Blumenkohl küchenfertig. Und schließlich die hübschen fertigen Erbsen, die im Gegensatz zur Dosenware, endlich so schmeckten wie die frisch ausgepuhlten bei Oma. Binnen kurzem stieg der Tiefkühlverbrauch der Deutschen um fast das Doppelte.

Eine Zeitzeugin erinnert sich:

Tag der offenen Tür – beim Gefrierschrank

„Eine der wertvollsten Errungenschaften war unser neuer Gefrierschrank (mit drei Sternen!). Er fasste nicht nur die Tiefkühlerbsen und -möhren aus dem Supermarkt. Man konnte auch Omis wunderbare Rote Grütze und Tante Hedwigs etwas zu trockenen Hefekuchen auf Halde legen. Und er rettete den Familienfrieden. Denn wenn bis dato der Vater am Sonntag kochte, immer mit der Absicht, gleich für mehrere Mahlzeiten zu sorgen, dann hatten wir seine Linsensuppe, sein Zwiebelgulasch oder seinen Hackbraten an drei aufeinanderfolgenden Tagen essen müssen. Nun aber konnte ich die „Reste" portionsweise einfrieren und in genussfreundlicherem Abstand auftischen. Nur einmal versagte das Gerät, beziehungsweise ich. Die Tür schloss versehentlich nicht dicht. Der Sommertag war warm und die Bescherung am Abend erwischte mich eiskalt. Es gab dann doch einmal Zwiebelgulasch mit Erbsen und Möhren an drei aufeinanderfolgenden Tagen und zum Nachtisch jeweils die Rote Grütze von der Omi. Der Hefekuchen von Großtante Hedwig vertrocknete endgültig und landete auf dem Kompost. Zum Glück gibt es heute Gefrierschränke, die Alarm schlagen, wenn die Tür offensteht."

Helga Zeiss

Risi bisi

Zutaten für 4 Personen

300 g Parboiled Reis
250 Tiefkühlerbsen (aufgetaut)
2 gelbe Paprika
3 EL Mayonnaise
1 EL Crème fraîche
1 TL getrocknete Kräuter der Provence
Salz

Reis in leicht gesalzenem Wasser nach Anweisung auf der Packung garen. Unterdessen die Paprika putzen und in etwa erbsengroße Würfel schneiden. Die aufgetauten Tiefkühlerbsen am Ende der Garzeit ins Wasser zu dem Reis geben, nochmals kurz aufkochen und alles in einem feinen Sieb auffangen. Reis und Erbsen kurz kalt abspülen und mit den Paprikawürfeln mischen. Die Mayonnaise mit der Crème fraîche mischen, mit dem Salz abschmecken und die Herbes de Provence einrühren. Diese Masse rasch unter das Risi Bisi ziehen. Fertig!

Dazu passt Kurzgebratenes wie Rinder- oder Schweinesteak, aber auch Wiener Würstchen oder Fischstäbchen.

Spinatauflauf

Zutaten für 4 Personen

300 g gabelgerechte Nudeln
(zum Beispiel Penne oder Farfalle)
1 Zwiebel
1 EL Öl zum Braten
200 g Hackfleisch
450 g Tiefkühlspinat
(aufgetaut und gut abgetropft)
Salz, Muskat
2 Eier
100 g Reibekäse
etwas Olivenöl

Nudeln nach Anweisung auf der Packung in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Unterdessen die Zwiebel würfeln, eine Pfanne mit dem Bratöl erhitzen und die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Hackfleisch zu einer krümeligen Masse braten. Den Spinat zugeben, kurz andünsten, mit Salz und Muskat würzen. Die Eier aufschlagen, in einer Tasse auffangen und mit einer Gabel verquirlen. Spinat, Hackfleisch und Nudeln gut mischen und in eine Auflaufform geben. Mit dem Reibekäse bedecken und mit dem Olivenöl beträufeln.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° C etwa 20 Minuten backen.



Qualitätskontrolle beim Spinat der Firma Iglo

Die Tiefkühltruhe war stets gut gefüllt.



Grünkohl mit Kassler

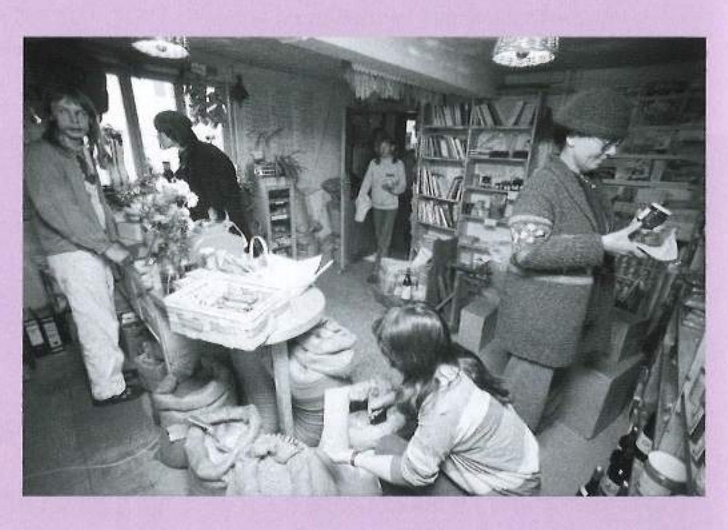
Zutaten für 4 Personen

2 EL Schweineschmalz
1 Zwiebel
600 g Tiefkühl-Grünkohl (aufgetaut),
Salz
1 EL gekörnte Brühe

In einem großen Kochtopf das Schweineschmalz auslassen, die Zwiebel hacken und darin glasig braten. Den Kohl zugeben und kurz mitschmoren. Salz und gekörnte Brühe zugeben, alles gut mischen und die Masse in einen Römertopf füllen.
Den Kassler Braten in den Grünkohl gut einbetten. Den Römertopf schließen, in den Backofen stellen und eine gute Stunde bei etwa 180° C backen. Den Kassler Braten herausheben, mit Küchenpapier sauber tupfen und in Scheiben schneiden. (Falls er nicht gar sein sollte, nochmals in Scheiben auf den Grünkohl legen und nachgaren!) Den Grünkohl zuletzt gut durchmischen, mit Salz abschmecken und zu den Bratenscheiben servieren.

Dazu passen Salzkartoffeln, Kartoffelklöße oder – wenn dazu die Zeit fehlt – getoastetes Roggenbrot.

Der neu eröffnete Bioladen



Kahle Eichen, struppige Fichten, Schaumberge auf Flüssen und Seen – die Umweltsünden der Nachkriegszeit wurden manifest. Und forderten nicht nur Kritik an der bösen Industrie, sondern auch am eigenen Verbraucherverhalten heraus. Ein Buch namens „Öko-Knigge" wurde Dauer-Bestseller und das Öko-Test-Magazin trat auf den Plan. Es offenbarte nicht nur Cadmium in der Schokolade und Formaldehyd in Kosmetika, sondern zeigte auch, wie sich der Alltag ökologischer gestalten lässt.

Ganz oben auf der Agenda der neuen Öko-Szene stand die Kritik an den bisherigen Ernährungsformen. Verlangt wurde eine Nahrung, die ohne Mineralstoffdünger, ohne Pestizide, ohne zweifelhafte Zusatzstoffe zustande kommt. Zwar gab bis dahin etliche Reformhäuser in der Bundesrepublik, die biologische Ware anboten. Doch sie hatten ein zu konservatives Flair, um die junge, genussfreudige, von der „Sponti"-Bewegung der 70er-Jahre beseelte Klientel zu überzeugen. So entstanden die ersten Bioläden. Anfangs waren dies kleine improvisierte Geschäfte mit sporadischem Angebot. Es hatte wenig Sinn, sie mit einer vorgefertigten Einkaufsliste aufzusuchen. Man kaufte, was gerade frisch hereingekommen war. Das bedeutete mitunter ein Sammelsurium, wie es weiland wohl in den Höhlen der Jäger und Sammler zusammenkam. Entsprechend experimentell fielen die Gerichte aus, aber sie schmeckten ungewohnt authentisch.

Anfangs erntete die Branche jede Menge öffentlichen Hohn, doch der wurde mit jedem neuen Lebensmittelskandal ein wenig leiser. Und ab Mitte der Achtziger wuchsen sich viele Lädchen zu ordentlichen Fachgeschäften mit Vollsortiment aus, fanden ein immer breiteres Publikum. Die konventionelle Branche versuchte mitzuziehen, warb für „ungespritztes" Gemüse und für Fleisch „glücklicher Tiere". In Wahrheit war nur auf ökologische Anbauverbände wie Demeter und Bioland Verlass. Die Trittbrettfahrerei sollte jedoch erst 2002 mit der Einführung des staatlichen Bio-Siegels ein Ende finden.



Einer der ersten Bioläden: das Momo in Usingen. Bioläden damals – das bedeutete Improvisation. Doch das einmalige Flair von Aufbruchsbegeisterung zog viele Kunden magisch an.

Eine Zeitzeugin erinnert sich:

Tee, Keks und Unterschriftenliste

„In meinem Naturkost-Fachgeschäft – das hieß damals noch schlicht Bioladen – war immer Zeit für einen gemütlichen Plausch, so richtig im Sitzen mit Teebecher und Keks! Schlangestehen an der Kasse, Zeitdruck an der Käsetheke gab's nicht – und zwar komplett nicht, also weder Schlange noch Kasse noch Käsetheke. Der solitäre Zwei-Kilo-Käse-Laib thronte auf einem Holzbrettchen, die Scheiben wurden abgesäbelt, bei anspruchsvollem Ladner (damals wurde das Wort erfunden!) kam danach die Glasglocke wieder drüber. Zu Körnern, Karotten und Milch – die gab es zweimal in der Woche frisch – kam jede Menge Papier in meinen Einkaufskorb: Infos der Still-Liga, Termine der örtlichen Umweltschutz-Gruppen und Unterschriftenlisten gegen den Bau der Umgehungsstraße."

Renée Herrnkind





„Bio" unter Beschuß!

Die Zeiten ändern sich. Noch vor wenigen Jahren war Bio-Kost die Sache von „Außenseitern" — Industrie und Staat kümmerten sich kaum darum.
Fast wünscht man die Zeiten zurück — denn jetzt droht „Bio", zwischen den Mühlsteinen von Staat und Industrie zerrieben zu werden. .... Seite 4

Naturkost-Messe „Müsli '85" am 8. 9. in Velbert



Gemüse-Couscous

Zutaten für 4 Personen

1 große Tasse Couscous
Olivenöl
4 Paprikaschoten (rot oder gelb)
2 Zucchini
1 große Aubergine
2 Gemüsezwiebeln
1 Knolle Fenchel
2 Möhren
1 TL getrockneter Schabziegerklee
1 TL getrockneter Liebstöckel
gekörnte Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer

Die Couscous-Körnchen in einer kleinen Pfanne mit wenig Öl langsam bräunen lassen, mit einer ebenso großen Tasse Wasser ablöschen und eine Viertelstunde quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Unterdessen alles Gemüse in mundgerechte Würfel schneiden, die Möhren in schmale Scheiben. Eine große Pfanne mit Olivenöl erhitzen, das Gemüse portionsweise darin anbraten. Zuletzt das Gemüse in eine Kasserolle umschichten und so viel Wasser zugeben, dass alles spärlich bedeckt ist. Das Gemüse darin köchelnd garen. Schabziegerklee und Liebstöckel zugeben. Die Suppe mit gekörnter Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken. In jeden Suppenteller 1–2 EL Couscous geben, die Gemüsesuppe darüberschöpfen. Nach ungefähr zwei Minuten servieren.



Wer Bio wollte, nahm, was der Bio-Laden eben anbot.

Gebratene Kartoffeln mit Möhren

Zutaten für 4 Personen

500 g Kartoffeln (vorwiegend fest kochend)
500 g Möhren
Olivenöl nach Bedarf
Salz
2 TL getrocknete Herbes de Provence
1 Becher saure Sahne

Die Kartoffeln schälen, die Möhren abbürsten, beides mit Hilfe einer Küchenmaschine in sehr dünne Scheiben schneiden und mischen. Das Öl in einer beschichteten Kasserolle erhitzen, die Kartoffel- und Möhrenscheiben portionsweise darin anbraten, dabei salzen. Zuletzt alles Gemüse wieder in die Kasserolle geben, bei mittlerer Hitze zunächst etwa 10 Minuten mit aufgesetztem Deckel vorgaren, dann ohne Deckel unter mehrmaligem Durchmischen bissfest braten (15 bis 20 Minuten). Zum Schluss Herbes de Provence unterheben. Auf Tellern anrichten und mit einem Klecks saurer Sahne servieren.



Kichererbsen-Salat

Zutaten für 4 Personen

Für den Salat:
250 g Kichererbsen
1 Lorbeerblatt
Salz
2 Paprika (rot oder gelb)
100 g schwarze Oliven
2 Avocados
Saft einer halben Zitrone
4 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
2 EL Orangensaft
Salz
Pfeffer
½ Bund Schnittlauch

Die Kichererbsen in einen Topf geben, mindestens 12 Stunden, am besten über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Das Einweichwasser abgießen und frisches Wasser nachfüllen. Ein Lorbeerblatt zugeben und die Kichererbsen etwa 1 Stunde garen. Am Ende der Garzeit ein wenig Salz ins Kochwasser geben, nochmals 10 Minuten ziehen lassen. Wasser abgießen, Lorbeerblatt entfernen, Kichererbsen abtropfen und abkühlen lassen. Unterdessen die Paprikaschoten waschen, putzen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Oliven entsteinen. Die Avocados durchschneiden, entkernen, von der Schale befreien und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft begießen. Kichererbsen, Paprika, Avocados und Oliven mischen. Aus dem Olivenöl, dem Apfelessig und dem Orangensaft eine Vinaigrette bereiten und den Salat damit anmachen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Unterdessen den Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und darüberstreuen.

Eine Getreidemühle muss her!

Früher oder später begannen in allen vollwertig orientierten Mehrpersonenhaushalten die Mühlen zu klappern, besser gesagt zu rumoren. Wer auch nur einmal an frisch gemahlenem Weizen geschnuppert hat, kann ermessen warum. Weil aber das feine Aroma bereits am Tag danach schwindet um schließlich jenem bitteren Beigeschmack Platz zu machen, den wir von den Instant-Mehlen her kennen, musste eine Lösung her. Und so nudelte mancher, besonders wenn er von einem Konsumverweigerungsgedanken erfüllt war, im Schweiße seines Angesichts die 500 Gramm Weizen für einen Kuchen oder ein kleines Brot durch Omas alte Kaffeemühle, die auf den Flohmärkten boomte. Andere Familienmütter oder -väter pilgerten nahezu täglich in den nächst gelegenen Bioladen, wo die überdimensionalen Mühlen mitunter den Verkaufsraum beherrschten. Doch das Angebot an erschwinglichen kleinen Geräten für Haushalte wuchs – und mit ihm die Qual der Wahl.

Die hatte eher selten mit der Optik zu tun, denn die Gerätevarianten mit Buche oder Eschegehäuse und lediglich mit Leinölfirnis imprägniert, waren allesamt Schmuckstücke und integrierten sich bestens in die Vollholzküchen, die damals en vogue waren.



Frisches Mehl aus der Getreidemühle …

Nein, der Knackpunkt war das Mahlwerk: Sollte es aus Stahl oder aus Naturstein sein? Die Stahl-Versionen waren schnell, praktisch und leicht erschwinglich, aber eben ein „Industrieprodukt“ und somit wenig angesehen. Auch zerschnitten sie die Körner, statt sie zu reiben, was eine etwas grießige Konsistenz ergab. Da blieb, wenn es um Spätzle oder feineres Gebäck ging, manchmal nicht anderes, als die kratzigen Kleiestückchen aus dem Mehl zu sieben, was der reinen Vollwertlehre natürlich peinlichst widersprach. Gute Steinmühlen schafften ein flockiges Mehl, verstopften aber leichter, mussten öfter nachgeschärft werden und waren obendrein sehr teuer. Von daher war es eine echte Innovation, als die ersten Versionen auf den Markt kamen, bei denen extrem harte Natursteinpartikel in ein Keramiklaufwerk eingebettet waren: Fast pure Natur, unkompliziert und „flocke“ gleichzeitig! Billig? Nein, das nicht. Aber man konnte eben nicht alles haben.



... und kräftige Handarbeit ...

... führen zu diesem leckeren Ergebnis – frisches, duftendes Brot!



Vollkorn-Laugenbrezeln

Zutaten für 20 Stück

65 g Hefe
½ l Wasser
3 TL Salz
900 g Weizenvollkornmehl
(frisch- und feingemahlen)
1 l Wasser
3 EL Natron
(nur Lebensmittel-Natron verwenden!)

Die Hefe mit einem halben Liter Wasser verrühren, erst das Salz und dann nach und nach das Weizenvollkornmehl hinzugeben. Den Teig mehrere Minuten kneten. Er muss geschmeidig und trocken sein, nicht mehr kleben. Andernfalls etwas Mehl hinzufügen und erneut kneten. Den Teig 30 Minuten bei Zimmertemperatur zugedeckt gehen lassen. Aus dem Teig eine lange Rolle formen, etwa 20 gleich große Stücke zurechtschneiden. Jedes der Stücke zu einem etwa 50 cm langen Teigstrang rollen, der sich an den Enden etwas verjüngt. Die Teigstränge zu Brezeln formen und die Enden festdrücken. Die rohen Brezeln noch etwa 15 Minuten gehen lassen.

Unterdessen einen Liter Wasser in einer flachen Kasserolle zum Kochen bringen, das Natron zugeben und so lange rühren, bis es sich gelöst hat. Jede Brezel für etwa 30 Sekunden in die heiße Natronlauge tauchen, wieder herausheben. (Dazu eignet sich eine sogenannte Gurkenzange, notfalls auch eine größere Zuckerzange, doch in dem Fall sollte man Gummihandschuhe verwenden.) Die Brezeln auf einem Kuchengitter gut abtropfen lassen. Den Backofen vorheizen, die Brezeln auf ein gefettetes Blech legen und bei 180° C etwa 20 Minuten backen.



Möhrenkuchen

125 g Butter
125 g Honig
3 Eier
200 g Weizenvollkornmehl
(frisch und fein gemahlen)
3 gehäufte TL Weinstein-Backpulver
1 Prise Salz
200 g geraspelte Möhren
100 g gemahlene Mandeln
1 EL Rum
1 TL Zimt
Mark einer halben Vanilleschote

Die Butter mit dem Honig schaumig rühren. Ein Ei nach dem anderen vorsichtig trennen und das Eiweiß in einer kleinen Schüssel auffangen. Das Eigelb jeweils rasch in den Teig rühren. Das Vollkornmehl mit dem Backpulver mischen, Salz hinzufügen und alles unterrühren. Die geraspelten Möhren, die geriebenen Mandeln, den Rum, den Zimt und das Mark der Vanilleschote zugeben, ebenfalls unterrühren. Das aufbewahrte Eiweiß zu Schnee schlagen und zuletzt vorsichtig unterheben. Wie jeder Rührteig muss dieser im Rohzustand „reißend" von einem Löffel abfallen. Falls er zu fest und klebrig geraten ist, etwas Wasser oder Zitronensaft einrühren, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Den Teig in eine gefettete und bemehlte Kastenform geben und im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten bei 180° C backen.

Buchweizengrütze mit Obst

Zutaten für 4 Personen

200 g Buchweizen
1 l Milch
3 EL Butter
3 EL Honig
2 Becher Joghurt
500 g kleingeschnittenes Obst der Saison

Den Buchweizen grob schroten. Milch in eine Kasserolle geben, salzen, den Buchweizen unter Rühren zugeben und bis zum Siedepunkt erhitzen. Vom Herd nehmen und quellen lassen. Unterdessen das Obst waschen, klein schneiden und mit dem Joghurt vermischen. Nun die Butter und den Honig unter die abgekühlte Buchweizengrütze ziehen. Diese auf flachen Tellern anrichten. Das mit dem Joghurt vermischte Obst daraufhäufen.

Rohkost – nicht nur für Rohköstler

Der grüne Salat und seine Varianten, vom gefiederten Frisee- über den ringelrandigen Eichblatt- bis zum edel gerunzelten Romanasalat, galten in den Achtzigern als Inbegriff der gesunden Nahrung: grün, knackig, unverfälschte Natur. Zumindest dachten die Verbraucher so. Schließlich fühlten sich noch jede Menge Schnecken und Läuse trotz immer wieder gemeldeter Pestizidrückstände offenbar pudelwohl darin. Also wurden die mühevoll gesäuberten Blätter als Alibi-Vitaminspender dem Hamburger eingeschoben, um das T-Bone-Steak drapiert oder als ebenso kalorienarme wie vitalstoffreiche Dauerkost für Abnehmwillige zum Vollkorn-Knäckebrot empfohlen. Hinzu kam: Grüner Salat brachte ja so gut wie null Kalorien mit, machte also satt und trotzdem schlank, sofern man auf üppige Dressings und Vinaigrettes verzichtete. Und selbst wenn nicht, konnte er es doch nie mit einem der üblichen Restaurant-Angebote vom Jägerschnitzel bis zum Gutsherrentopf aufnehmen. Kein Wunder also, dass viele Frauen zumeist „nur einen Salat" bestellten, sehr zur peinlichen Betroffenheit ihrer männlichen Begleitung in Spendierhose.



Beliebter Sponti-Spruch der 80er-Jahre:

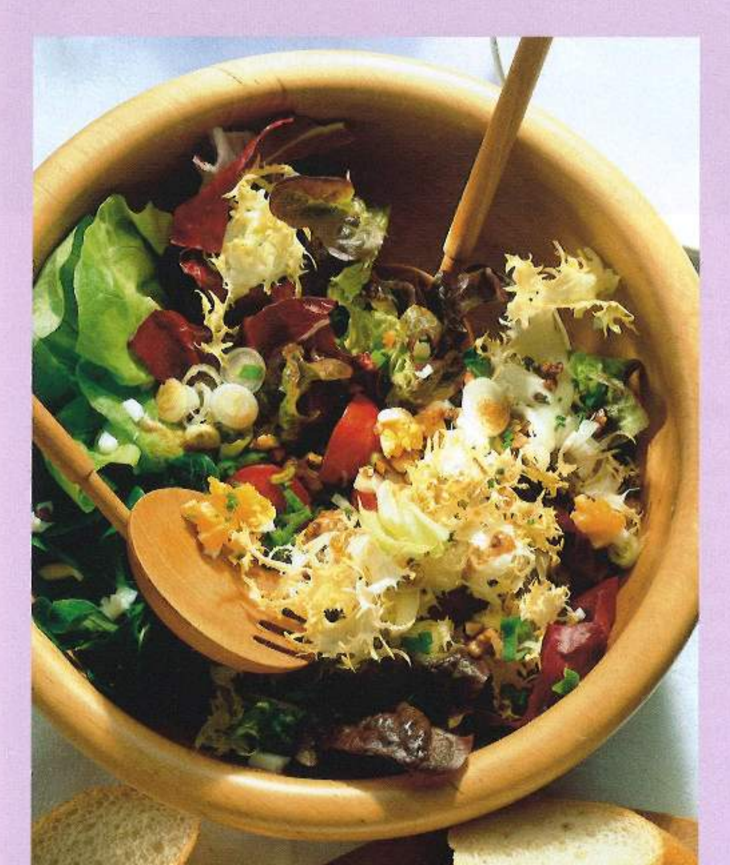
„Man sollte nicht gesünder leben, als einem gut tut."

Italiener und Griechen hatten den Bogen schon in den 70ern raus: Sie schufen bunte und vitaminreiche Kreationen, die ihre weibliche Kundschaft nicht länger als spartanische Kaninchen erscheinen ließen: Gurke, Tomate, Gemüsezwiebel dazu, auch ein bisschen Thunfisch, Schinken, Schafskäse – schon war aus der kleinen Vorspeise eine ordentliche Mahlzeit geworden, bei der sogar der sättigende Eiweißanteil zur Freude der Ernährungsberater bestens vertreten war. Erfolg lockt Nachahmer. Wohl deshalb lernte in den Achtzigern auch die deutsche Gastronomie eine große Variation ordentlicher Vorspeisenplatten ohne die traditionellen Bohnen- und Selleriekonserven. Da gab es Feldsalat, Chicoree, Radicchio, geraspelte und eingelegte Möhren und Rettiche, dazu Parmesan, Shrimps, Parmaschinken, gegrillte Putenstückchen …

Dass Rohkost besonders vitaminreich und gesund ist, stand natürlich nie zur Debatte. Aber nur noch Rohkost? Damals schien es ja so manchem Mitglied der Wohlstandsgesellschaft Spaß zu machen, sich auf das Abenteuer ungewöhnlicher Ernährungspraktiken einzulassen. Das Rohköstlertum wurde besonders populär.

Der geistige Ahnvater, ein Armenier namens Aterhov, (bürgerlich Arshavir ter Hovannessian, 1898–1990), glaubte, der menschliche Organismus sei – wie der aller anderen Spezies auch – darauf ausgerichtet, ausschließlich rohe Kost zu verdauen. Kochen, Backen, Braten, kurzum: jede Form von Erhitzen „denaturiere" die Lebensmittel und schade dem Organismus. Das von Natur aus nun mal beinharte Getreide sollte weder als Brot noch als Pasta gegessen werden. Möglich war nur, es zu schroten oder – wie Haferflocken – zu quetschen und in Wasser oder Milch (Rohmilch versteht sich!) einzuweichen. Da es den meisten Verfechtern vor rohen Eiern, ungegartem Fleisch oder Fisch grauste, lief die Praxis in letzter Konsequenz auf eine äußerst einseitige Ernährung hinaus.

Dennoch fand die Bewegung kurzfristig viele Anhänger, vielleicht weil sie eine imposante Galionsfigur vorweisen konnte: Madonna. Wenn sie ihre blonde Mähne und ihre wenig bekleideten Hüften zu „Like a virgin" schwang, war manche junge Frau schnell überzeugt. Ob Madonna sich aber strikt an die reine Lehre hielt, ließ sich nie zweifelsfrei klären. – Es wurde kolportiert, sie sei mit einem Stück Pizza in der Hand gesichtet worden!



Da lachte des Rohköstlers Herz!

Bunter Salat mit Parmaschinken

Zutaten für 4 Personen

2 Romanasalat
1 Radiccio
200 g Feldsalat
7 EL Sonnenblumenöl
3 EL Weißweinessig
½ TL Salz
1 Msp. Pfeffer
1 Prise Zucker
12 Scheiben Parmaschinken

Die Salate putzen, waschen und trocken schleudern, den Romanasalat und den Radicchio in Streifen schneiden. Den Essig mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Zucker verrühren, zuletzt das Öl zugeben und mit Hilfe eines Schneebesens eine Vinaigrette herstellen. Den Salat mit der Vinaigrette anmachen und auf dem Teller anrichten. Den Parmaschinken in Streifen schneiden und darüber verteilen.



Blumenkohl-Salat

Zutaten für 4 Personen

1 mittelgroßer Blumenkohl
2 Becher Joghurt
6 EL Mayonnaise
1 EL Zitronensaft
1 EL Orangensaft
Salz, Kräutersalz
1 Kästchen Kresse

Den Blumenkohl waschen, putzen, in Röschen zerlegen und in feine Scheiben schneiden (am besten mit Hilfe einer Küchenmaschine). Aus der Mayonnaise, dem Joghurt, dem Zitronen- und dem Orangensaft ein Dressing rühren, mit Salz und Kräutersalz abschmecken. Den zerkleinerten Blumenkohl damit anmachen, in eine Salatschüssel füllen und zugedeckt etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Unterdessen Kresse abschneiden, in ein Haarsieb geben und mit Wasser abspülen. Salat nochmals mischen und abschmecken. Kresse über den Blumenkohlsalat streuen und servieren.

Avocado-Salat

Zutaten für 4 Personen

3 Avocados
3 EL Zitronensaft
2 Fleischtomaten
3 frische Nektarinen
3 TL Sherry
1 TL eingelegter grüner Pfeffer
Salz, Kräutersalz

Die Avocados der Länge nach halbieren, entkernen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft begießen. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in passend große Stücke schneiden. Die Nektarinen waschen, entkernen und in Scheiben schneiden. Alles locker mischen. Sherry und Pfeffer zugeben, gut mischen, mit Salz und Kräutersalz abschmecken und servieren.



Möhren-Salat mit Putenstückchen

Zutaten für 4 Personen

2 EL Bratöl
300 g Putengeschnetzeltes
Salz
Pfeffer
4 mittelgroße Möhren
2 Äpfel
1 Becher Sahne
1 Becher Joghurt
4 TL Zitronensaft
Salz, Zucker

Öl in einer Pfanne erhitzen, das Putengeschnetzelte zugeben und bei starker Hitze knusprig braun braten, dabei salzen und pfeffern. Auf einem Küchenpapier ausbreiten (um das Fett etwas abzusaugen) und abkühlen lassen. Unterdessen die Möhren waschen, abbürsten und grob raspeln. Die Äpfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien, schälen und ebenfalls grob raspeln. Die Sahne mit dem Zitronensaft und dem Zucker verrühren, zu den Möhren und Äpfeln geben und alles mischen. Den Möhrensalat auf Teller verteilen, das Putengeschnetzelte darauf häufen.

Nach Tschernobyl – ein Leben aus der Konserve

Der 1. Mai 1986 war einer jener Tage, die sich für immer ins kollektive Gedächtnis einbrennen. Zumindest bei denjenigen, die damals kleine Kinder hatten. Denn in weiten Teilen des Landes war es der erste warme und sonnige Tag im Jahr, man stürzte sich regelrecht ins Freie. Am späten Abend dann der Schreck. Die radioaktive Wolke, zuvor in Nordosteuropa unterwegs, hatte Mitteleuropa erfasst und begann sogar schon, sich über Bayern abzuregnen.

Wochenlang herrschten Angst und Sorge. Überall im Land traten die Geigerzähler knatternd in Aktion und offenbarten, was man nicht sehen, nicht riechen, nicht schmecken konnte: Radioaktivität. Die Öffentlichkeit lernte eine neue Maßeinheit kennen: Becquerel. Kinder sollten nicht draußen spielen, zumindest nicht auf Terrain, das der Radioaktivität viel Raum gab wie Rasen und Sandkisten.

Und vieles, was in diesem Frühjahr aus der Erde spross, war „nicht verkehrsfähig". Insbesondere im Süden Deutschlands musste Freilandgemüse wieder untergepflügt oder gar entsorgt werden. Und rasch schlug sich die Radioaktivität in der Milch nieder, denn nicht alle Bauern hielten sich an die Empfehlung, ihre Kühe nicht auf die Weide zu lassen, sondern mit Heu vom Vorjahr zu füttern.

Da setzte der Ausnahmezustand auf den Märkten ein. Gemüsehändler im ganzen Land priesen ihren Salat, ihren Spinat, ihre jungen Möhren als „Treibhausware" an. Aber kaum jemand glaubte ihnen. Gefragt waren allenfalls Winterkohl, Kartoffeln und Äpfel vom Vorjahr, besonders dann, wenn sie ein wenig überlagert wirkten. H-Milch und H-Sahne waren binnen Tagen ausverkauft, ein Run auf Trockenmilch, Dörrfleisch, Konserven und Kartoffelpüreepulver begann. Und die Verbraucher besannen sich auf die Kunst, auch aus Konserven etwas Leckeres zu zaubern.

Dann eine gewisse öffentliche Beruhigung: Das hochgiftige Plutonium war weit weniger im Fallout vorhanden als befürchtet. Was problematisch blieb, war das radioaktive Jod, das immerhin in wenigen Wochen zerfiel. Und das Cäsium 137. Es galt als weniger schädlich, schreckte dafür mit seiner Halbwertzeit von 30 Jahren. Da es sich relativ leicht nachweisen lies, wurde Cäsium bald zum Leitwert für die radioaktive Belastung von Lebensmitteln überhaupt. Manche Bundesländer, auch einzelne Städte veröffentlichten regelmäßig „Becquerel-Listen", die anzeigten, welche Lebensmittel damit wie hoch belastet waren. Zumindest wer Kinder hatte, richtete sich danach.



Milchpulver, bislang nur für absolute Hungergebiete der Dritten Welt ein Thema, war plötzlich sehr begehrt.

Beliebter Sponti-Spruch der 80er-Jahre:

„No Atomstrom for my Wohnhome!"

Wie hoch strahlen die Kohlrabi? Für den Bauern eine bange Frage

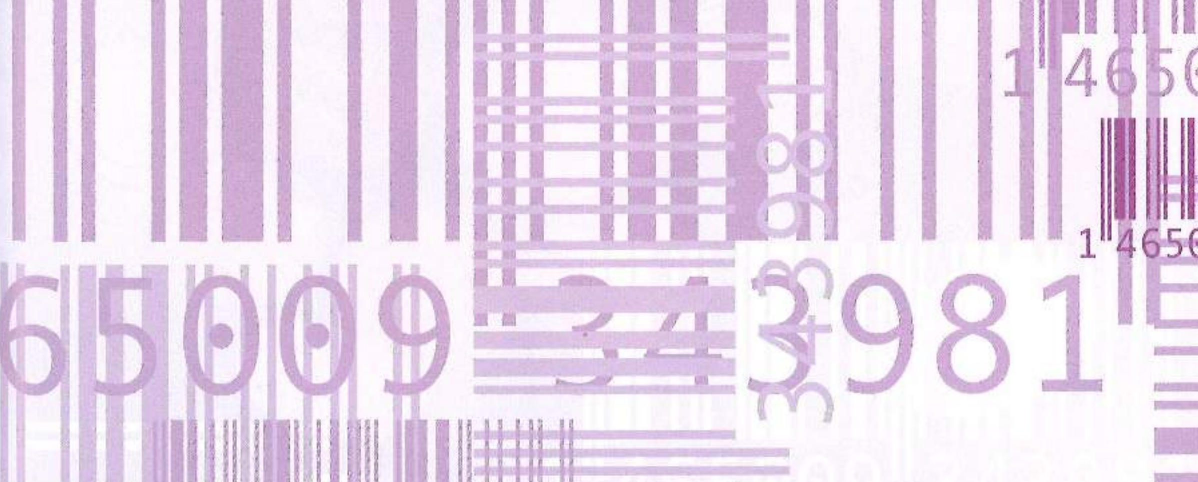


Ein Zeitzeuge erinnert sich:

Spielsand aus Nordfriesland

„Unsere Kinder waren damals 13 Monate und 4 Jahre alt. Wir haben gleich – wie viele andere auch – einen großen Sack Milchpulver besorgt und eingelagert. Meine Frau ist kurz entschlossen mit den Kindern zu Verwandten nach Nordfriesland gefahren, denn Norddeutschland war sehr viel geringer betroffen als Hessen. Dort wurde auch eine Ladung Spielsand bestellt, der bei den Niederschlägen nicht im Freien gelegen hatte. Die Drei sind erst zurückgekommen, als die Lage nach einigen Wochen überschaubarer wurde. Wir haben dann immer die Cäsium-Werte in der Frischmilch verfolgt, die laufend vom Sozialministerium veröffentlicht wurden. Manchen Firmen gelang es, die Strahlung sehr niedrig, knapp über Null, zu halten. Deshalb haben wir das Milchpulver dann zum Glück doch nicht gebraucht."

Hans Zeiss



Sauerkraut-Salat

Zutaten für 4 Personen

100 g Rosinen
100 ml Birnen- oder Pfirsichsaft
1 Dose Sauerkraut
100 g Cashewkerne (grob gehackt)

Die Rosinen im Saft aufkochen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Das Sauerkraut in ein Sieb geben, mit etwas warmem Wasser abbrausen (um die Säure etwas zu mildern) und abtropfen lassen. Die Cashewkerne und die Rosinen mit dem Saft zugeben und alles gut vermischen.

Weiß-grüner Bohneneintopf

Zutaten für 4 Personen

1 Dose weiße Bohnen
1 Glas grüne Bohnen
1 Dose Schmalzfleisch (Senatsreserve)
100 ml Gemüsebrühe
(aus Instantpulver)
Salz, Pfeffer, Muskat
100 g mittelalter Gouda (gerieben)

Weiße Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Grüne Bohnen ebenfalls abtropfen lassen. Das Fleisch grob zerkleinern und in einer großen Kasserolle mit den Bohnen mischen. Soviel Gemüsebrühe hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Eintopf aufkochen und warm ziehen lassen, in Teller füllen und den Gouda darüberstreuen.



Zwiebel-Rindfleisch mit Klößen

Zutaten für 4 Personen

2 Zwiebeln
3 EL Sonnenblumenöl
1 Dose Rindfleisch (Senatsreserve)
1 Dose Erbsen
Salz, Pfeffer, getrocknete Petersilie
1 Packung Instant-Klöße
(halb und halb)

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Rindfleisch in mundgerechte Würfel schneiden, mit dem Fleischsaft dazugeben. Zuletzt die Erbsen in die Pfanne geben, umrühren und alles einige Minuten erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Klöße nach Packungsanweisung zubereiten und dazureichen.

Milchreis mit Trockenobst-Kompott

Zutaten für 4 Personen

250 g Rundkornreis
1¼ l Milch
(notfalls aus Trockenmilch zubereiten)
1 Prise Salz
2 EL Akazienhonig oder Zucker
2 EL Margarine
250 g Trockenpflaumen oder -aprikosen
1 kleine Stange Zimt
2 EL Zucker
1–2 TL Speisestärke

Die Milch mit dem Salz kurz aufkochen, Reis zugeben, nochmals aufkochen. Bei sehr milder Hitze 30 bis 40 Minuten quellen lassen. Den Honig unterrühren, die Margarine zerlassen und ebenfalls unterrühren.

Die Trockenpflaumen in sehr wenig handwarmem Wasser etwa 1 Stunde einweichen. Den Zucker und die Zimtstange zugeben und alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten lang köcheln lassen. Die Zimstange entfernen. Die Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, unterrühren, einmal aufkochen lassen.

Den Milchreis in tiefen Tellern anrichten und das Kompott darüber geben.

Exotisches hat Hochkonjunktur



Szene aus der TV-Serie „Bananas", die zwischen 1981–1984 im Fernsehen lief.

Ananas, Mango, Papaya – die Verlockungen waren bunt, prall und vielfältig, aber auch teuer. In der Seele des Normalverdieners rangen Skepsis und Neugier miteinander. War denn da überhaupt noch ein Vitaminchen drin nach der langen Seefahrt? Und wie schade um das gute Geld, wenn die Ananas, weil zu früh geerntet, sauer und zäh war! Dann musste für den Toast Hawaii denn doch weiterhin die Dose herhalten.

Die anfängliche Enthaltsamkeit hatte indes einen weiteren Grund, denn es galt als ökologisch korrekter, einheimisches frisches Obst je nach Saison aus der Region zu kaufen. Ein Gebot, das zwar zwischen November und Mai missachtet wurde, sonst hätte man ja die ganze Zeit über mit Lageräpfeln vorliebnehmen müssen. Doch sommersüber funktionierte das Prinzip und man kaufte seine Beeren, sein Steinobst auf dem Markt oder direkt beim Bauern.

Außer im Tschernobyl-Jahr 1986! Denn von der Erdbeere über den Pfirsich bis zur Williams-Christ-Birne erschien damals alles verdächtig, was das Licht Mitteleuropas erblickt hatte. Die Becquerel-Messungen streuten noch immer wie wild und Entwarnung erschien alles andere als angesagt, zumal die Deklarationspflicht im Handel erst rudimentär befolgt wurde. Und ein Hamburger Konsument konnte nicht wirklich sicher sein, dass die Aprikosen auf dem Fischmarkt tatsächlich vom unbelasteten „Alten Land" stammten und nicht aus Polen. Eine Weile lang mussten von daher die Marmelade, das Kompott vom Vorjahr herhalten. Ansonsten Bananen, Bananen und Bananen. Die kamen zwar ebenso wie die attraktiven bunten Exoten aus Übersee, waren aber – dank sklavischer Produktionsbedingungen, wie die Öffentlichkeit später erfuhr – wenigstens erschwinglich.

Doch da hatte auch schon eine unscheinbare, hühnereierkleine Frucht im braunen Flusenmantel die Szene betreten. Sie trug den Namen eines Vogels, den man nur aus Kreuzworträtseln kannte: Kiwi. Trotz ihrer aschenputtelhaften Erscheinung war auch sie nicht gerade billig. Aber die Ernährungsberater jubelten: Weit mehr Vitamin C als Orangen und

Grapefruit! Und mit der guten alten deutschen Stachelbeere verwandt sein sollte sie auch. Der bundesdeutsche Verbraucher war begeistert, die Kiwi machte rasch Karriere. Und in ihrem Schatten erstarkten auch andere Exoten wie Granatapfel und Litschi. Selbst die gute alte Ananas kam wegen der besseren Nachfrage allmählich nachfragegemäß süß und reif auf den Markt.

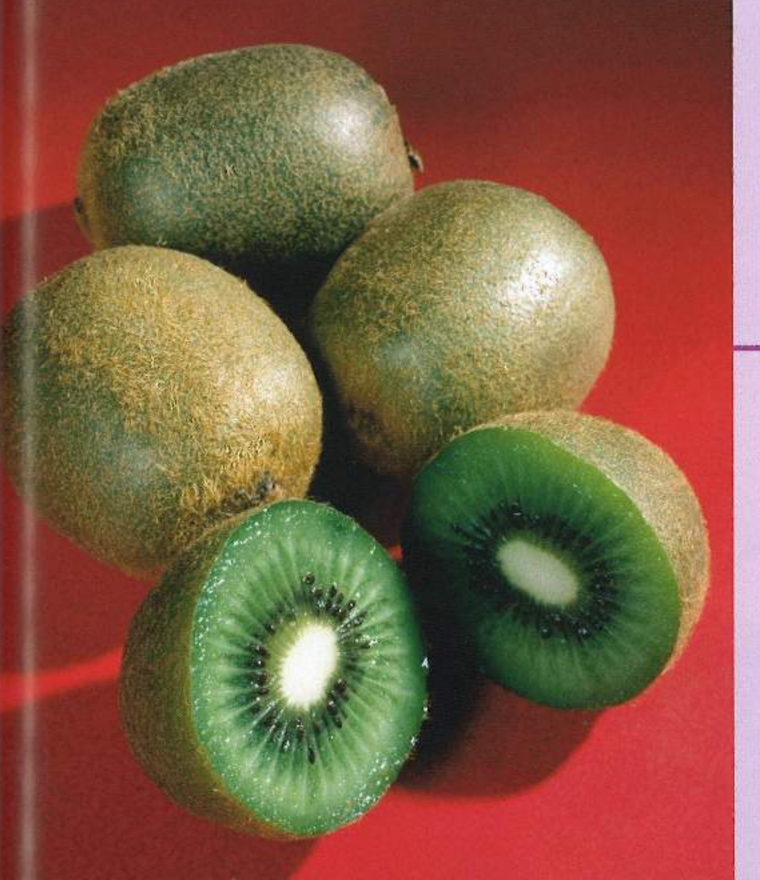
Ein Zeitzeuge erinnert sich:

Immerhin Blüten!

„Ja, die ersten Kiwis! Das Aroma war toll und die Schale viel zu schnell ausgelöffelt. Aber solche Genüsse hatten damals ihren Preis. Zwei Stück pro Kopf und Woche gönnten wir uns. Aber irgendwann war das nicht mehr genug. Es hieß, man könne die Kiwi auch in Germanien ziehen. In jeder Frucht stecken ja jede Menge Samenkörnchen. Mit der Pinzette herausgepickt, gewaschen, getrocknet, einige Tage liegen gelassen, dann in eine Schale gesät, haben sie wirklich gekeimt und sich zu Pflänzchen entwickelt. Wir wussten zwar, dass es männliche und weibliche Kiwibüsche gibt und dass mindestens ein Pärchen nötig ist, damit sich Früchte bilden. Aber wir hatten ja so viele Pflanzen! Da würde schon ein Pärchen dabei sein. Wir setzen sie neben den Komposthaufen.

Die Jahre vergingen, die Büsche wuchsen heran, begannen irgendwann auch mal zu blühen... Heute sind Kiwis zum Glück billiger. Neben dem Komposthaufen wachsen jetzt Brombeeren. Das bringt mehr."

Jochen Müller



In den Achtzigern noch ein kleiner Luxus – die Kiwi

Exotischer Obstsalat

Zutaten für 8 Personen

3 Kiwis
2 Bananen
1 Ananas
1 Mango
1 Honigmelone
4 cl Cointreau
Saft einer ½ Zitrone
Zucker

Kiwis und Bananen schälen und in Scheiben schneiden, beim übrigen Obst die Schalen, die Kerne und bei der Ananas auch den inneren Strunk entfernen. Das Fleisch jeweils in mundgerechte Stücke schneiden. Den Cointreau und den Zitronensaft mischen, mit Zukker abschmecken und über das Obst geben. Vorsichtig mischen und zugedeckt im Kühlschrank etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Erneut durchmischen und servieren.

Polenta mit Kiwi und Ananas

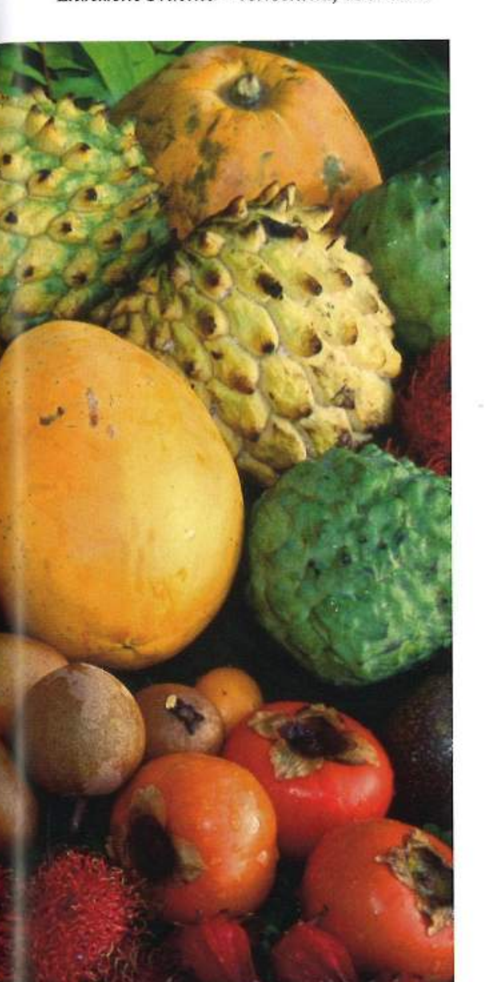
Zutaten für 4 Personen

5 EL Apfelsaft
1 EL Zucker
150 g Polenta
1 EL Sultaninen
1 EL süße Sahne
3 Kiwis
1 Ananas

Den Apfelsaft mit dem Zucker in einer Kasserolle bis zum Siedepunkt erhitzen, Polenta mit dem Schneebesen schnell einrühren, die Sultaninen zugeben, nochmals aufkochen und von der Herdplatte nehmen, die Sahne zugeben, unterrühren und bei geschlossenem Deckel langsam abkühlen lassen. Unterdessen die Kiwis schälen, die Ananas von Schale und Strunk befreien, das Obst in mundgerechte Würfel schneiden. Die abgekühlte Polenta in Schalen füllen, das Obst darüberhäufen und servieren.



Exotische Früchte – verlockend, aber teuer



Schweinefilet mit Kiwi

Zutaten für 4 Personen

700 g Schweinelende
1 EL Öl zum Braten
2 Knoblauchzehen
4 grüne Paprikaschoten
300 ml Kokosmilch (aus der Dose)
Saft einer halben Limone
1 TL Ingwerpulver
1 TL Sambal Oelek
Salz
6 Kiwis

Die Lende in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lendenscheibchen etwa 5 Minuten von beiden Seiten anbraten. Knoblauchzehen schälen, durch eine Presse drücken und mitbräunen. Unterdessen die Paprikaschoten waschen, vom Stielansatz befreien, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit dem Fleisch etwas schmoren lassen, dann alles mit der Kokosmilch ablöschen. Mit dem Limettensaft, dem Ingwer und dem Sambal Oelek würzen und mit Salz abschmecken. Solange dünsten, bis der Paprika noch etwas Biss hat. Unterdessen die Kiwis schälen und in mundgerechte Würfel schneiden, zugeben, kurz heiß werden lassen. Sofort servieren.

Ein Teig namens Hermann

Hermann – eine verrückte Kuchenbasis machte Anfang der 80er-Jahre eine Art Steil-Karriere. Man kann Hermann als eine Art Vorläufer des Tamagotschis ansehen, auch wenn er nicht von Batterien, sondern von Milchsäure und Hefe-Bakterien angetrieben wurde. Jedenfalls musste er täglich gepflegt und gelegentlich gefüttert werden, allerdings auch nicht zu sehr, sonst rächte er sich mit Null-Wachstum. Unergründlicherweise kam er nicht mit allen Küchenutensilien zurecht, regierte allergisch auf Metall und verlangte stets nach einer nicht-hermetischen Abdeckung. Man bekam Hermann geschenkt – meist in Kombination mit einem Kettenbrief, in dem es aber ausnahmsweise nicht um wundersame Geldvermehrung ging. Die Teilnahme an dem Spiel war gratis und unspektakulär, die Weitergabe simpel. Wer einen Hermann geschenkt bekam, sollte nur die Gebrauchsanleitung fotokopieren und später zusammen mit einem „Hermann-Baby" weiterverschenken. Das Prinzip klappte bestens, zumal die Kinder ihn liebten. Hermann vermehrte sich quer durch die Republik, auch wenn die „Kette" gelegentlich unterbrochen war. Denn natürlich überlebte Hermann keinen Urlaub, keinen Weihnachts- oder gar Vorweihnachtsstress. Am allerwenigsten den Ausbruch von Windpocken, Keuchhusten oder Darmkatarrh in der Familie.

Woher Hermann ursprünglich kam, welcher geniale Erfinder ihn in die Welt gesetzt hatte, ist nicht bekannt. Denn um das Urrezept wurde – im Gegensatz zu heute, da man jede Menge Hermanns im Internet findet – ein großes Geheimnis gemacht. Und wem ein Hermann „verstorben" war oder wer zuviel davon verbacken beziehungsweise weiterverschenkt hatte, dem blieb nichts anderes übrig, als sich erstmal neu auf die Suche zu begeben: „Wer hat einen Hermann für mich?"

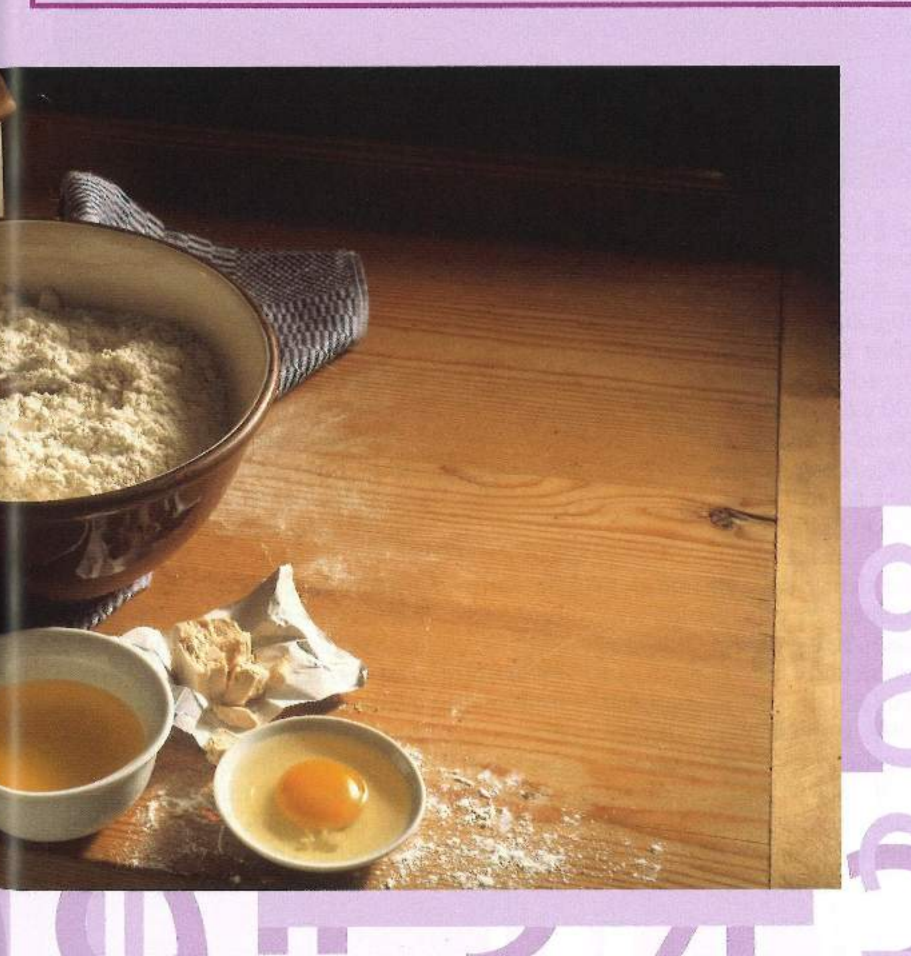
Nach dem gleichen Prinzip funktionierte übrigens der Brot-Sauerteig Siegfried. Er war allerdings noch etwas komplizierter in der Vermehrung und weit weniger gefragt als der süße Hermann.

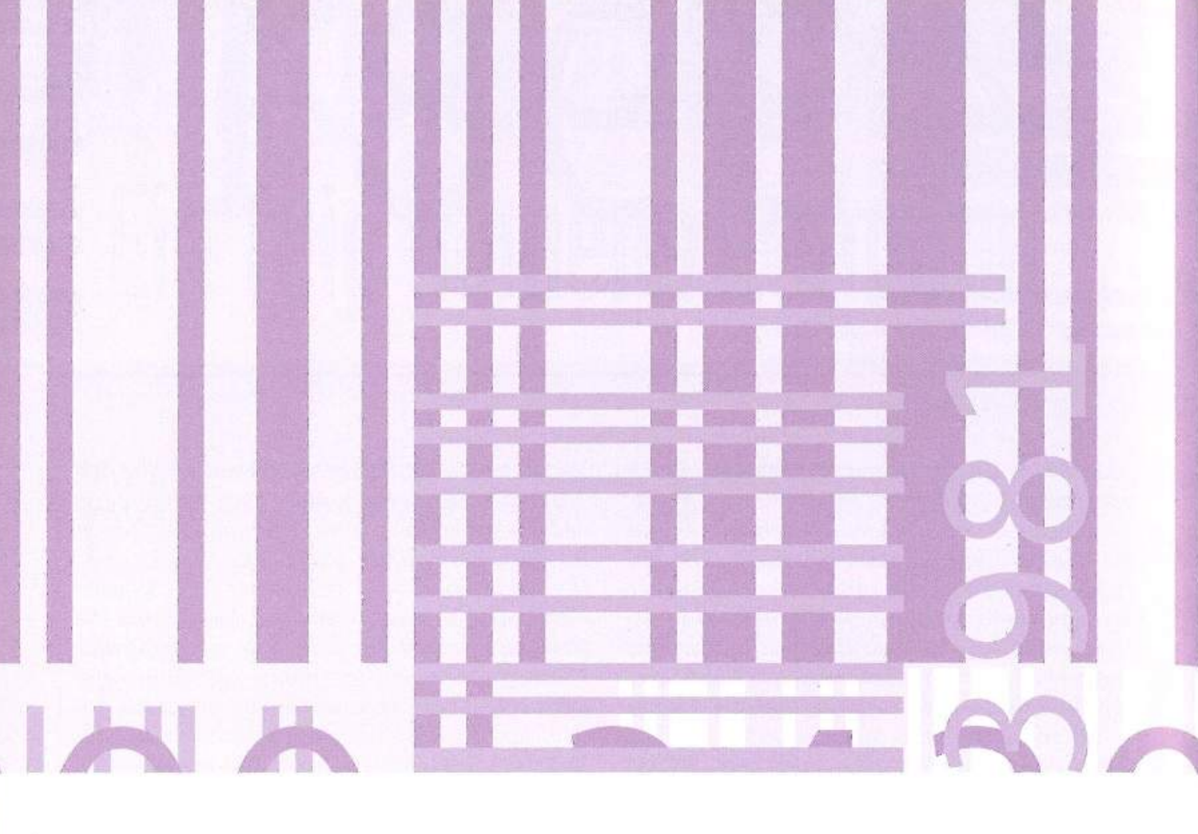


Ein Hefeteig entsteht.

Ein Hermann-Kettenbrief

„Guten Tag, ich bin Hermann. Bewahre mich in einem nicht-metallischen, abgedeckten aber nicht fest verschlossenen Gefäß im Kühlschrank auf. An dem Tag, an dem Du mich bekommst, also am 1. Tag, möchte ich mich ausruhen und an meine neue Umgebung gewöhnen. An den folgenden drei Tagen muss ich je einmal (aber nicht öfter) mit einem Holz- oder Plastiklöffel kräftig umgerührt werden und dann wieder ruhen. Füttere mich am 5. Tag mit einer Tasse Mehl, einer Tasse Milch und einer Tasse Zucker, rühre mich anschließend kräftig durch. An den folgenden vier Tagen werde ich wieder einmal täglich kräftig gerührt und am 10. Tag nochmals mit je einer Tasse Mehl, Milch und Zucker gefüttert. Wenn ich nun eine Stunde bei Zimmertemperatur geruht habe, bin ich endlich reif. Teile mich in drei gleiche Teile. Schenke eines davon an einen guten Freund weiter und kopiere diesen Brief für ihn. Das zweite Drittel kannst du wie einen Hefegrundteig verbacken, das dritte behalte und verfahre damit genauso wie beschrieben. Falls Du eines Tages keine Verwendung mehr für mich hast, verschenke alle drei Teile weiter und behalte mich in guter Erinnerung!“





Hermann-Rosinen-Brot

350 g Weizenmehl
50 g Zucker
1 Päckchen Trockenhefe
1 Ei
100 g Butter
100 ml Milch
ca. 200g Hermann
200 g Rosinen
1 Eigelb zum Bestreichen

Alle Zutaten – außer dem Hermann und den Rosinen – in der Küchenmaschine gut kneten. Zuletzt den Hermann-Teig und die Rosinen mit der Hand unterkneten. Diesen Teig zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er um etwa ein Drittel gewachsen ist. In eine Kastenkuchenform geben und nochmals kurz gehen lassen. Die Oberfläche mit Eigelb bestreichen und mit dem Messer mehrmals quer einritzen. Im vorgeheizten Ofen bei 180° C etwa 50 Minuten backen.

Hermann-Schoko-Blechkuchen

300 g Butter
250 g Zucker
5 Eier
100 ml Milch
450 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
3 EL Kakaopulver
ca. 200g Hermann
Schokoladenkuvertüre

Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren. Die Dotter vom Eiweiß sauber abtrennen. Eiweiß beiseitestellen, die Dotter nach und nach zu der Butter-Zucker-Masse geben und unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver und dem Kakao mischen und unterrühren, dann die Milch und den Hermann einarbeiten. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Den fertigen Teig auf ein geöltes Backblech streichen. Im vorgeheizten Ofen bei 180° C etwa eine halbe Stunde backen.



Hermann-Apfel-Kuchen

„Hermann" war er eine gute Grundlage für einen leckeren Apfelkuchen.

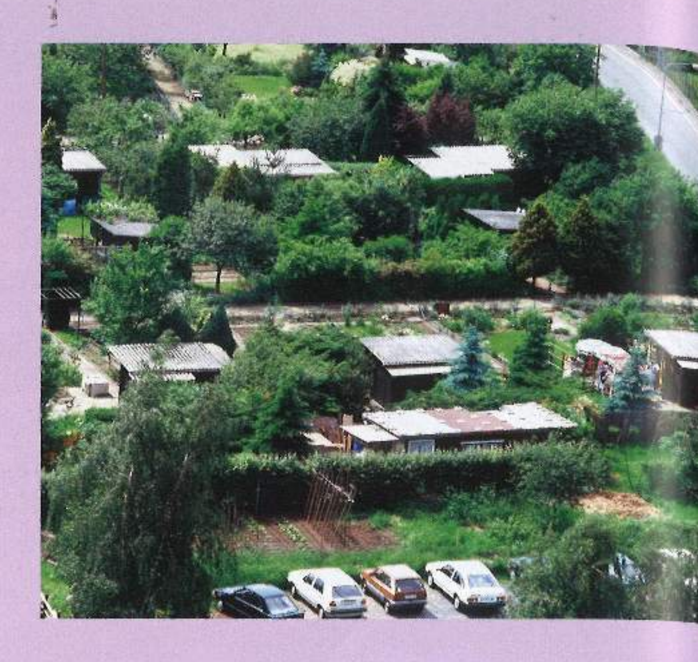
200 g Mehl
3 TL Backpulver
100 g Zucker
1 Becher süße Sahne
3 EL Öl
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
2 Eier
ca. 200g Hermann
500 g Äpfel
Puderzucker

Alle Zutaten – außer dem Hermann und den Äpfeln – in der Küchenmaschine durchkneten. Dann den Hermann einarbeiten. Den Teig in eine geölte Springform geben und die Oberfläche glatt streichen.

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Die Spalten mit der schmalen Kante nach unten leicht in den Teig eindrücken, sodass sich ein Ringmuster ergibt. Im vorgeheizten Ofen bei 180° C etwa ein halbe Stunde backen.

Wenn der Kuchen abgekühlt ist, mit Puderzucker bestäuben.

Selbst ist der Gärtner



Landflucht war in den Achtzigern kein Thema mehr. Im Gegenteil: Stadtflucht war angesagt. Horrende Mieten, viel Smog, viel Lärm und wenig Grünflächen trieben die Menschen in die Vorstädte und Dörfer. Besonders wer Kinder hatte, konnte hier durchatmen. Und sich ausbreiten. Nicht nur mehr Wohnquadratmeter, auch ein eigener Garten war erschwinglich, ein zusätzliches Wohnzimmer im Freien sozusagen.

Gartenarbeit? Ja, aber bitte in Maßen! Die heimische Grünfläche hatte möglichst unordentlich, respektive „naturnah" auszusehen. Petunien, Begonien, Zierrasen und Koniferen in Monokultur überließ man der älteren Generation. Stattdessen: Wiesenblumen, Brombeerhecken und, wo Platz dafür war, auch ein Obstbaum, getreu dem Motto des damaligen Bestsellers von Hoimar von Ditfurth „So lasst uns denn ein Apfelbäumchen pflanzen. Es ist soweit!"

Der da bissig prophezeite Weltuntergang erschien dank Kaltem Krieg und Ozonloch zwar gefährlich nahe, doch der Experimentierfreude und dem Do-it-yourself-Prinzip junger Leute tat das keinen Abbruch. Tomaten, Bohnen, Zucchini, Kürbisse erfolgreich ohne Pestizide und Kunstdünger aufzuziehen, war ein politischer Akt, eine Art legale Sabotage wider „das System".

Natürlich gab es jede Menge Unkraut, doch es wäre ein Sakrileg gewesen, es so zu nennen. „Wildkräuter" war die ökologisch einzig korrekte Bezeichnung für Löwenzahn & Co. Der wurde vor der Blüte emsig geerntet und kam an den Salat. Ebenso die Gänseblümchenköpfe, die sich als probater Pfefferersatz erwiesen. Mit Brennnesseln ließen sich Suppen, Aufläufe und Quiches kreieren. Falls aber die Ausbeute an Wildkräutern den häuslichen Bedarf übertraf – was natürlich recht oft geschah – wurden sie kleingehackt dem Kompost übergeben. Das Ergebnis, im nächsten Jahr auf die Beete gebracht, erwies sich gelegentlich als unerwünschtes Recycling – insbesondere bei den Quecken und beim Schachtelhalm. Von daher wurde die Bio-Tonne, die Anfang der 90er-Jahre eingeführt wurde, auch von Öko-Gärtnern sehr gern angenommen.



Selbst gezogene Zucchini zu ernten, war ein tolles Erlebnis für Groß und Klein.



Ein Zeitzeuge erinnert sich:

Bestes Kaninchenfutter

„In den Edelrestaurants war er schon gang und gäbe, doch auf dem Markt war er selten und teuer. Machte nichts, wir hatten ja einen Garten. Ein der Wildnis abgerungenes Stückchen sandiger Erde, gepachtet zum Preis der Pflege, am Ortsrand gelegen mit Sicht zur Autobahn, mit ein paar Obstbäumen und einem Zaun drum herum. Die Sämlinge keimten schnell im Zimmergewächshaus, konnten bald pikiert und ausgesetzt werden. Die Vorfreude auf kommende Genüsse erhielt jedoch einen derben Dämpfer, als ich am gleichen Nachmittag zufällig an dem Broccoli-Beet vorbeikam. Nur noch kurze Stielchen lugten aus der Erde. Der Rest war abgebissen. Hätte ich nicht ein Stummelschwänzchen um die Gartenhütte huschen sehen, ich wäre den Übeltätern nicht so schnell auf die Spur gekommen. Die Kaninchen hausten zu Hunderten in einer nahegelegenen Böschung. Die haben mir bestimmt schon bei der Auspflanzung interessiert zugeschaut.

Zum Glück hatte ich noch einen Rest Pflänzchen, der beim ersten Mal nicht aufs Beet passte. Ein Zaun aus Hasendraht rund ums Beet und darin ein Folientunnel als zweites Hindernis sollten sich bewähren. So konnten meine Broccoli nun gedeihen – und die Quecken auch."

Jochen Müller

Zucchinicremesuppe

Zutaten für 4 Personen

400 g Kartoffeln
600 g Zucchini
3 Knoblauchzehen
1 Becher süße Sahne
gekörnte Brühe
Salz
Pfeffer
½ Bund gehackte Petersilie

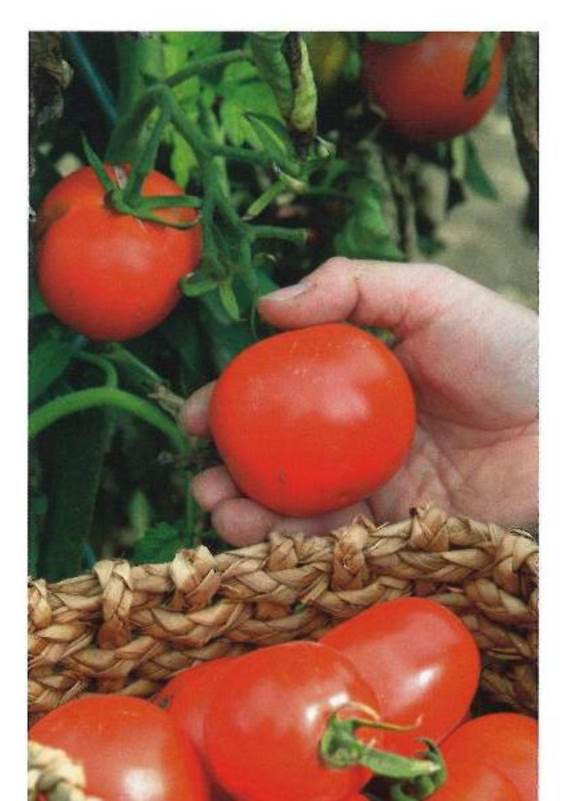
Kartoffeln schälen und klein würfeln, Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Beides zusammen in einem halben Liter Wasser garkochen. Unterdessen den Knoblauch schälen und etwas zerkleinern. Kartoffeln und Zucchini samt Kochwasser, ebenso den Knoblauch und die Sahne in einen Mixer geben, alles pürieren. Dabei eventuell etwas Wasser zugeben. Mit gekörnter Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken.

In Teller füllen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Tomaten-Quiche

1 Päckchen Tiefkühl-Blätterteig
500 g Fleischtomaten
Salz, Pfeffer,
150 g Schinkenspeck
2 Eier
150 g Reibekäse
3 EL Sahne
Muskat

Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, Saft und Kerne entfernen, das Fleisch in Stücke schneiden. Den Schinkenspeck in Würfel schneiden. Den aufgetauten Blätterteig mit einem Nudelholz ausrollen und ein Backblech damit auslegen, die Ränder etwas hochziehen. Die Tomaten salzen und pfeffern, mit dem Speck mischen und auf den Teig schichten. Eier aufschlagen und verquirlen, mit dem Käse und der Sahne verrühren, mit Salz und Muskat würzen und gleichmäßig über die Tomatenmasse streichen. Backofen vorheizen und bei 200° C etwa eine halbe Stunde backen.



Nichts für „Gartenanfänger" – der Anbau von Tomaten

Gänseblümchen-Salat

Zutaten für 4 Personen

500 g Kopfsalat
1 Tasse Gänseblumenblüten
2 EL Weißweinessig
2 Knoblauchzehen
1 EL Honig
1 EL Dijonsenf
Salz, Pfeffer
6 EL Sonnenblumenöl

Den Salat und die Gänseblumenblüten verlesen und gut waschen, Salat zerkleinern und alles gut abtropfen lassen. Die Zutaten für die Vinaigrette – mit Ausnahme des Öls – in eine Schale geben und gut verrühren, bis sich das Salz gelöst hat. Dann das Öl zugeben und die Flüssigkeit mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Die Vinaigrette über den Salat gießen, zügig mischen und sofort servieren.

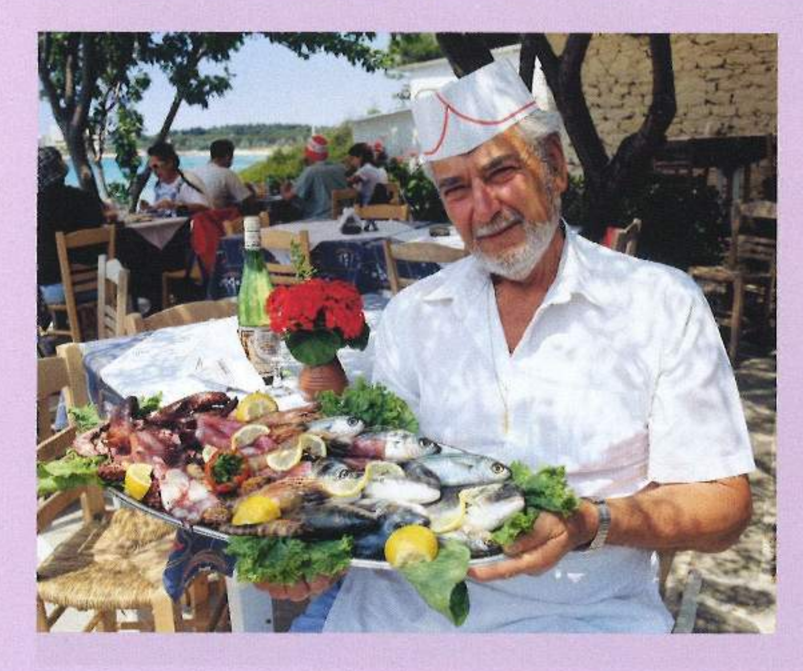
Gänseblümchen – hübsch als Blumenstrauß und lecker im Salat



Unser Grieche kann das besser!

Die Musik von Mikis Theodorakis vom Band, bunte Webteppiche an den Wänden, die Akropolis in Tempera, Venus und Herakles aus Kunstmarmor – es gab jede Menge Folklore in den griechischen Gaststätten, die dennoch kein bisschen kitschig wirkte. Eher kultig. Sie hatten einfach den Bogen raus, die Griechen, schufen mit simplen Elementen ein Ambiente. Und „Ambiente" war eines der Lieblingsbegriffe deutscher Restaurantgänger damals. Doch natürlich überzeugte auch die Speisekarte, zumal die Preise günstig und die Auswahl riesig und abwechslungsreich waren: Saganaki, Souvlaki, Gyros, Moussaka, Keftedes, Kokinisto…
Es gab viele dieser Restaurants – verblüffend viele, denn im Straßenbild, in der Nachbarschaft fielen die Griechen kaum auf. Sie integrierten und assimilierten sich schnellstens, was vielleicht daran lag, dass die meisten von ihnen nicht als „Gastarbeiter" gekommen waren. Sondern als Immigranten, die der 1967 geputschten Militärregierung den Rücken gekehrt oder gar vor ihr geflohen waren, also eine neue Heimat suchten. Als sich während der 80er-Jahre zeigte, dass sich die gewählte demokratische Regierung sicher im Sattel hielt, zogen viele allmählich wieder zurück in ihr Hellas. Doch zum Glück ließen sie ihre Restaurants und jede Menge Rezepte da. Zaziki war ab sofort in jedem Haushalt ein Standarddip zu allem Kurzgebratenen. Endlich wusste frau mit der ansonsten langweiligen Salatgurke etwas Besseres anzufangen, als sie sich, kombiniert mit Quark, als Gesichtsmaske aufzulegen. Na, und die Souvlaki erst! Die wurden zum Grillspieß schlechthin. Undenkbar, eine Sommer-Party ohne zu veranstalten.

Während der Achtziger nahmen dank der neuen politischen Bedingungen auch die Touristenströme nach Griechenland zu. Wenn eine Melitsanosalata, diese ebenso köstliche wie unaussprechliche Auberginencreme, sogar mit Supermarktware gelang, was war dann erst in ihrer mediterranen „Heimat" zu erwarten? Also, auf in die Zeltferien zu Füßen der Akropolis, zum Wanderurlaub auf dem Peloponnes! Doch kulinarisch war die Enttäuschung vorprogrammiert. Die Griechen mochten sich in punkto Lebensart den Deutschen in Deutschland angepasst haben. Im eigenen Land hielt man es wie gehabt: Abendessen gab es ab 22 Uhr, unterkühlt und in Olivenöl schwimmend.





Moussaka aus Auberginen und Hackfleisch

Ein Zeitzeuge erinnert sich:

Hessisches Moussaka

„Mediterranes Essen war absolut in. Mir hatte es vor allem Moussaka angetan, das ich einmal beim Griechen gegessen hatte. Ich probierte es nachzukochen. Jeweils eine dünne Schicht von Auberginen, Kartoffeln und Hackfleisch erschien mir zu wenig. Ich verdoppelte die Mengen und brauchte dafür entsprechend hohe Auflaufformen. Das Beste aber war das Tomatenmark und die Unmenge Zwiebeln, die ich verwendete. Es war herrlich, wenn mein Moussaka brodelnd aus dem Backofen kam, es schmeckte hervorragend und begeisterte alle unsere Gäste. Was für eine Enttäuschung, als ich in Griechenland beim Segeln Gelegenheit hatte, ein ‚richtiges' griechisches Moussaka zu essen! Ich hatte gehofft, noch einen Pfiff extra zu erlernen. Doch der Auflauf war pampig, extrem ölig, nahezu geschmacklos und – was mir als das Schlimmste erschien – lauwarm. Von da an wusste ich es mit Sicherheit: Mein ‚Hessisches Moussaka' war das beste!"

Egon Hartmann

Gyros

Zutaten für 4 Personen

5 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Oregano (getrocknet)
½ TL Majoran (getrocknet)
½ TL Kreuzkümmel
½ TL Pfeffer
1 TL Salz
2 Knoblauchzehen (gehackt)
600 g Schweine- oder Putenfleischgeschnetzeltes
1 Zwiebel

Alle Zutaten bis auf das Fleisch und die Zwiebel zu einer Marinade in einer verschließbaren Schüssel gut vermengen. Dann das Geschnetzelte dazugeben, gut durchrühren und alles verschlossen im Kühlschrank mehrere Stunden, am besten über Nacht, ziehen lassen. Die Zwiebel schälen, grob zerkleinern. Bratöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel und das marinierte Fleisch zugeben, kross anbraten.

Souvlaki

Zutaten für 4 Personen

6 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
1 TL Majoran (getrocknet)
1 TL Rosmarin (getrocknet)
1 EL Petersilie (frisch gehackt)
100 ml Weißwein
Salz, Pfeffer
750 g Schweinefleisch (in Würfeln)
1 TL getrockneten Oregano
2 Paprikaschoten (rot, gelb oder grün)
1 große Gemüsezwiebel

Die Zutaten für die Marinade in eine verschließbare Schüssel geben und mischen. Das Fleisch zugeben, gut vermengen und alles mehrere Stunden, am besten über Nacht, zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Paprikaschoten waschen, putzen, von Strunk und Kernen befreien, das Fleisch in Quadrate schneiden. Die Zwiebel vierteln, in Häute zerlegen. Fleischwürfel abwechselnd mit den Zwiebel- und Paprikastücken auf Spieße stecken. Backofen vorheizen, Spieße auf den mit Backpapier belegten Rost legen und etwa 15 Minuten grillen.



Zaziki – der Standarddip zu allem Kurzgebratenen

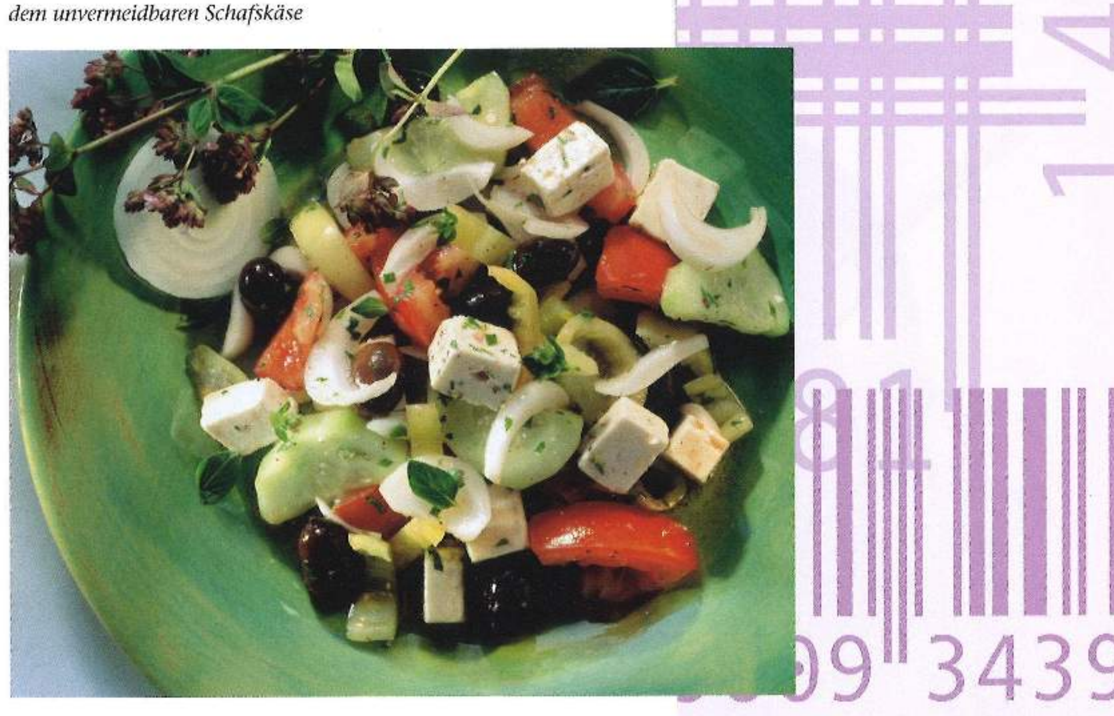
Griechischer Bauernsalat

Zutaten für 4 Personen

4 Fleischtomaten
1 gelbe Paprikaschote
1 halbe Salatgurke
1 große Zwiebel
150 g schwarze Oliven (im Glas)
250 g Schafskäse
2 EL Weinessig
Salz
Pfeffer
Oregano (getrocknet)
4 EL Olivenöl

Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Würfel schneiden. Die Paprika waschen, von Strunk und Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Salatgurke waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Oliven abtropfen lassen und dazugeben. Alles in einer Salatschüssel vermischen.
Für die Soße den Weinessig mit Salz, Pfeffer und Oregano verrühren, zuletzt das Öl zugeben und mit einem Schneebesen schaumig schlagen. Den Salat mit der Soße anmachen und kurz durchziehen lassen. Den Schafskäse zerbröseln und unter den Salat heben.

Griechischer Bauernsalat mit dem unvermeidbaren Schafskäse



Jetzt lernen wir sogar Chinesisch!

Show-Cooking? Gab es während der Siebziger und frühen Achtziger allenfalls in einigen italienischen Edelrestaurants oder in den Fünf-Sterne-Hotels auf Malle oder Gran Canaria. Wie das Essen der kleinen und meist sehr preiswerten China-Restaurants zustande kam, verbarg sich hinter Galerien von Aquarell-Landschaften, in denen weißhäutige Geishas wandelten. Aber wer auch nur einmal Gelegenheit hatte zuzugucken, vielleicht auf einer Messe oder einer PR-Veranstaltung, der stand wie ein kleines Kind mit offenem Mund davor und trat – nicht nur aus Respekt – einen Schritt zurück. Da balancierten kleine flinke Männer große bauchig gerundete Pfannen, in denen Öl brodelte. Bei offenem Feuer! Mit martialischen Hackebeilchen schlugen sie Fleisch, Tofu und Gemüse in Stücke, warfen sie ins Öl, wirbelten mit einer Kelle darin herum, dass es nur so zischte. Kaum jemand wäre auf die Idee gekommen, es ihnen nachmachen zu wollen, bevor Volkshochschulen und Familienbildungsstätten für entsprechende Kochkurse warben, denn Ernährungsberater hatten die asiatische Küche als kalorienarm und vitaminreich entdeckt. Zwar wurde in den meisten China-Gaststätten anfangs mit viel Natriumglutamat gewürzt, was bei manchem Gast zu einer Art „Kater" am folgenden Tag führte. Doch solches ließ sich leicht vermeiden, wenn man – anstelle des

Der Profi kochte chinesisch im Wok.



synthetischen Granulats oder den daraus bereiteten Tinkturen – die damals noch etwas teure originäre Sojasoße einsetzte. Die besteht lediglich aus Salz, Wasser und Sojabohnenmehl, das nach klassischem Rezept vergoren wird, und erwies sich auch für empfindliche Mitteleuropäer als gut verträglich.

Das offene Feuer, die runden Stahlpfannen, die scharfen Hackebeilchen konnten sich in deutschen Haushalten nicht recht durchsetzen. Aber es gab bald auch eine europäisierte Wok-Variante, abgeflacht und ceranfeld-tauglich, mit anklemmbarem Gitter, auf dem die frittierten Ingredienzien abtropfen konnten. Natürlich galt es als ausgesprochen stillos, mit zwei Teflonpfannen zu arbeiten, doch es erwies sich als probate und obendrein fettsparende Methode. Na, und ein Standard-Küchenmesser schnitt wohl etwas langsamer als die Hackebeilchen, war dafür aber bedeutend leichter zu händeln.

Eine Zeitzeugin erzählt:

Wie wir lernten, mit Stäbchen zu essen

Wir hatten einen chinesischen Gaststudenten bei uns. Yang hieß er und kochte oft seine Lieblingsgerichte für uns. Natürlich wollten wir auch lernen, wie man mit Stäbchen isst und besorgten uns im Asialaden eine Großpackung. Sie waren mit interessanten roten Schriftzeichen verziert, die aber leider bald verblichen, weil wir so fleißig übten. Eines der Stäbchen klemmte man sich zwischen Daumen und Mittelfinger, das andere sollte mit Daumen- und Zeigefingerspitze gehalten und auf und ab bewegt werden. Das hört sich leicht an, ist es keineswegs. Für Anfänger gibt es aber einen Trick: Ein mehrfach gefaltetes Papierstückchen wird als Abstandhalter mit einem Gummi zwischen den hinteren Stäbchenenden befestigt. So lernte es schließlich die ganze Familie. Mit Stäbchen Suppe zu essen, auch das hat Yang uns beigebracht. Die festen Suppenbestandteile werden gepackt und in den Mund geschoben. Dann ergreift man die Suppenschale wie einen französischen Bol und trinkt die Flüssigkeit hinterher. Die Schlürfgeräusche? Stören nicht! Yang jedenfalls behauptete, die gehörten zum Genuss dazu.

Gudrun Ambros



Sauer-scharf-Suppe

Zutaten für 4 Personen

2 EL Stärkemehl
4 EL Wasser
2 EL Sojasoße
3 EL Reisessig
1 Ei
2 EL Bratöl
50 g Putengeschnetzeltes
4 kleine Champignons
750 ml Hühnerbrühe
1–2 TL Sambal Oelek

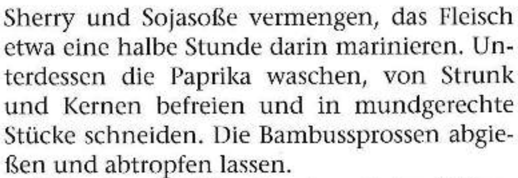
Das Stärkemehl mit dem Wasser in einer großen Tasse verrühren. Die Sojasoße und den Reisessig zugeben. Das Ei aufschlagen, mit einer Gabel in einer zweiten Tasse verquirlen. Das Öl in einem Wok oder einer tiefen Teflonpfanne erhitzen. Die Champignons mundgerecht zerkleinern und zugeben, ebenso das Putengeschnetzelte. Nun die Hühnerbrühe vorsichtig einrühren und alles zum Kochen bringen. Mit dem Sambal Oelek würzen. Etwa 10 Minuten bei milder Hitze garen. Die Stärkemehlmischung nach und nach in die Suppe gießen und unter ständigem Rühren köcheln lassen. Zuletzt das Ei langsam eintröpfeln lassen und zu Flocken (Eierstich) gerinnen lassen. Die sauer-scharfe Suppe in Schalen verteilen und servieren.



Süß-saures Schweinefleisch mit Paprika

Zutaten für 4 Personen

2 EL Sojasoße
2 EL Sherry
600 g Schweinegeschnetzeltes
100 g Stärkemehl
Sojaöl nach Bedarf
2 Paprikaschoten
1 kleine Dose Bambussprossen
100 ml Reisessig
250 ml Wasser
50 ml Tomatensaft
1 EL Zucker
1 TL gekörnte Hühnerbrühe
1 EL Stärkemehl (zusätzlich)



Sherry und Sojasoße vermengen, das Fleisch etwa eine halbe Stunde darin marinieren. Unterdessen die Paprika waschen, von Strunk und Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bambussprossen abgießen und abtropfen lassen.

Öl in einem Wok oder einer tiefen Teflonpfanne erhitzen. Das marinierte Schweinefleisch mit Stärkemehl bestäuben und portionsweise anbraten. Herausnehmen und auf dem Wokgitter oder auf einem Kuchengitter abtropfen lassen.

Unterdessen die Paprikastücke und die Bambussprossen im Wok beziehungsweise der Pfanne erhitzen und kurz garen, herausnehmen und auf das Wokgitter legen beziehungsweise beiseitestellen. Nun das Schweinefleisch nochmals etwa 4 Minuten in dem Öl garen, bis es knusprig braun geworden ist, herausnehmen und warm halten.

Überschüssiges Öl aus dem Wok beziehungsweise der Pfanne abgießen. Stattdessen Wasser einfüllen, mit dem Essig und dem Tomatensaft mischen, Zucker, gekörnte Hühnerbrühe und Stärkemehl zugeben und alles rühren, bis sich das Stärkemehl gelöst hat. Paprikaschoten und Bambussprossen zugeben und alles unter Rühren erhitzen und köcheln lassen, bis eine gebundene Soße entsteht. Das Gemüse zusammen mit der Soße über das Schweinefleisch gießen. Mit Reis servieren.





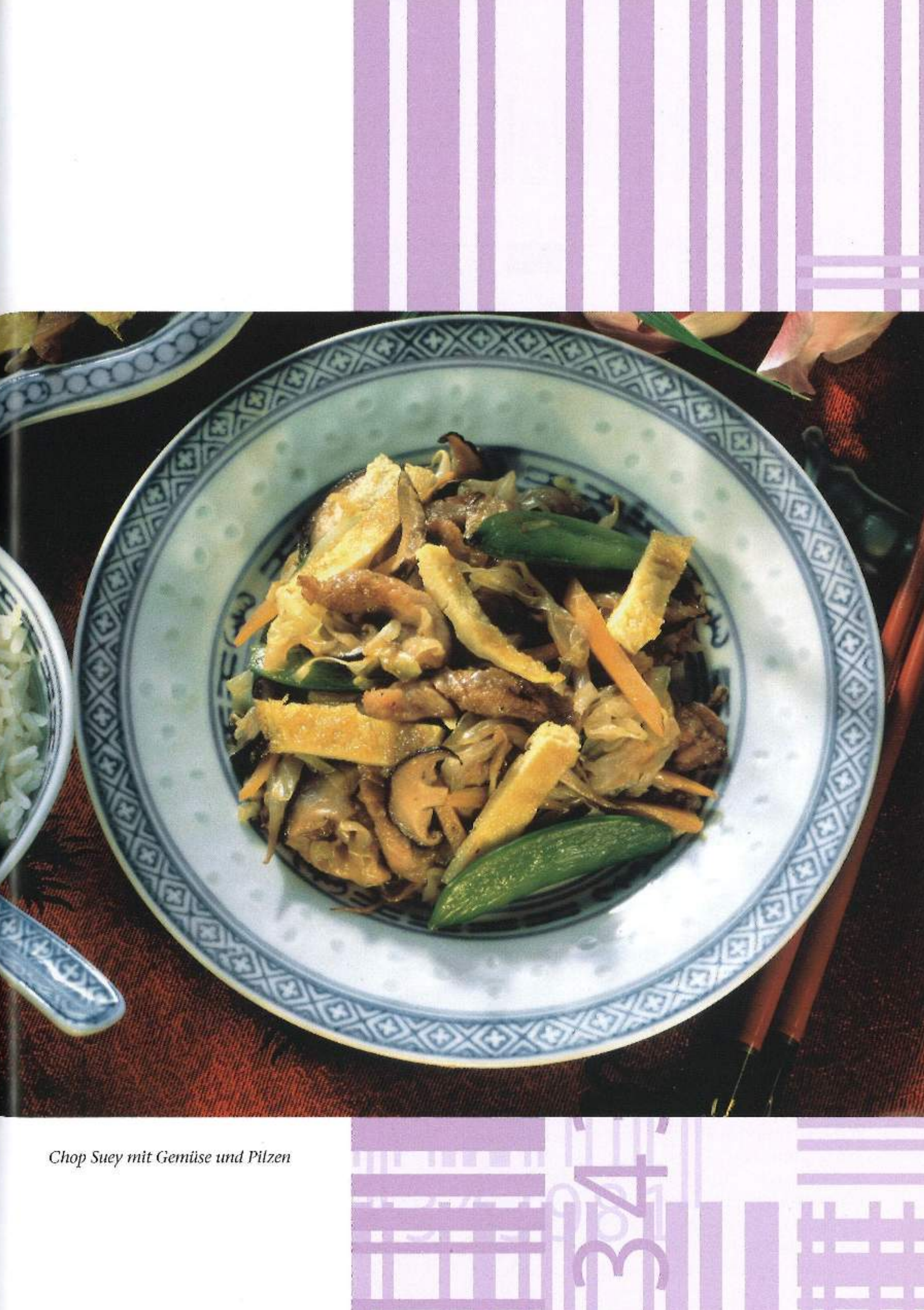
Huhn mit Erdnüssen und Sojasprossen

Zutaten für 4 Personen

2 EL Sherry
2 EL Sojasoße
2 TL frisch geraspelten Ingwer
600 g Hühnergeschnetzeltes
Sojaöl nach Bedarf
1 getrocknete Chilischote
1 Tasse Erdnüsse
1 kleines Glas Sojasprossen
200 ml Hühnerbrühe
2 TL Stärkemehl
Sambal Oelek
Salz

Sherry, Sojasoße und Ingwer vermengen, das Fleisch etwa eine halbe Stunde darin marinieren. Öl in einem Wok oder einer tiefen Teflonpfanne erhitzen. Das marinierte Hühnerfleisch portionsweise darin anbraten und garen. Herausnehmen und auf dem Wokgitter oder auf einem Kuchengitter abtropfen lassen. Chilischote hacken, zusammen mit den Erdnüssen etwa 1 Minute erhitzen und herausnehmen. Restliches Öl abgießen. Hühnerbrühe und Stärkemehl in dem Wok oder der Pfanne erhitzen. Unter Rühren aufkochen, bis die Soße gebunden ist. Nun die Sojabohnensprossen, die Chilischote, die Erdnüsse und das Fleisch zugeben, alles nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Sambal Oelek und Salz abschmecken und mit Reis servieren.





Chop Suey mit Gemüse und Pilzen

Die Dritte Welt – bei uns daheim



Die „Eine-Welt-Läden" verkauften nicht nur, sondern warben auch mit Info-Ständen für fairen Handel.

Es gab schon immer zwei verschiedene Arten, sich in der sogenannten Dritten Welt umzusehen. Die eine: als Pauschaltourist die Strände zu bevölkern, die Sehenswürdigkeiten in klimatisierten Bussen abzuklappern und sich vom Singsang der Reiseführer berieseln zu lassen. Die andere: Mit dem Leihwagen auf eigene Faust die Landschaft zu durchkämmen oder mit den Rucksack auf dem Rücken in die Pampa vorzustoßen, um Land und Leute zu studieren – wobei man nicht immer auf Gegeninteresse stieß. Und mit einem unangepassten Verhalten auch mal im Gefängnis landen konnte. Heute mag es auch die eine oder andere Zwischenlösung geben. Nicht in den Achtzigern.

Ob und wie man die exotischen, meist armen Länder auch bereiste – der Buchmarkt brachte eine weitere Form der Annäherung in Form von Rezepten. Man lernte indonesisch, bengalesisch und peruanisch kochen, probierte den Umgang mit Süßkartoffeln, Kichererbsen und roten Linsen. Die kulinarischen Weltreisen waren abenteuerlich aber gänzlich ungefährlich und kosteten wenig Geld.

Bei dem einen oder anderen stellte sich indes ein schlechtes Gewissen ein. Schließlich war bekannt, dass ein großer Teil der Menschen dort nicht mal das Nötigste zu essen hatte. Die Spendenaktion „Brot für die Welt" bot einen gewissen Ablasshandel an. Doch der half nicht gegen die Arbeitsbedingungen, unter denen unser täglicher Kaffee und das Futter für unsere Schweine-Mastfarmen zustande kamen. Dokumentarfilme brandmarkten Hungerlöhne, Kinderarbeit, Prügelstrafen. Helle Empörung löste eine Filmaufnahme aus, die zeigte, wie von Flugzeugen aus Soja-Plantagen mit Pestiziden beregnet wurden, während die Pflanzer noch bei der Arbeit waren.

Damals entstanden, meist auf kirchliche Initiativen hin, in vielen Städten die „Eine-Welt-Läden". Man arbeitete ehrenamtlich und ohne Gewinn. So konnte man „fair gehandelte" Produkte zu halbwegs konkurrenzfähigen Preisen anbieten. Gefördert wurden Land-Kooperativen in den Entwicklungs- und Schwellenländern, die den Bauern einen unterhaltsfähigen Lohn zahlten. Grob berechnet kostete „fairer" Kaffee pro Tasse zehn Pfennig mehr als der von Tchibo oder Eduscho. Das war einigen Verbrauchern ein besseres Gewissen wert und die Läden hatten beachtlich Zulauf. Karriere machten vor allem die „Jute-statt-Plastik"-Einkaufstaschen der Fairhandelsorganisation GEPA. Mit der ging man auch ungerührt zu Edeka oder Tengelmann einkaufen.

Ein Zeitzeuge erinnert sich:

Der Hausmeister wollte mehr zahlen

„Während meines Maschinenbaustudiums in Rüsselsheim wurde ich Mitglied beim örtlichen Eine-Welt-Laden. Der hatte sich als Verein aus kirchlichen Organisationen heraus entwickelt. Wir waren Leute im Alter von 25 bis 30, die die Welt verbessern wollten, und die auch privat viel zusammen unternommen haben. Ich glaube, aus diesem Kreis sind drei Ehen entstanden. Neben klassischen Produkten wie fair gehandeltem Tee, Kaffee und Kakao gehörten Bücher, Textilien und Kunstgewerbeartikel aus den Entwicklungsländern zum Ladenangebot. Ich erinnere mich an eine Info-Veranstaltung in einer Schule, wo wir vegetarische Bratlinge mit Lauchsoße verkauft haben. Der Hausmeister war so begeistert von unseren ‚Bouletten', dass er gleich mehrere wollte. Und er riet uns, sie doch nicht so billig zu verkaufen. Sie kosteten eine Mark pro Portion. Damit waren wohl gerade die Materialkosten gedeckt."

Martin Köhler



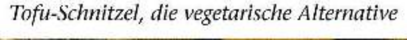
Arbeit für einen Hungerlohn – Kaffeeernte in Kolumbien

Tofu-Schnitzel

Zutaten für 4 Personen

500 g Tofu
4 EL Sojasoße
1 EL Sonnenblumenöl
3 Eier
Mehl nach Bedarf
Paniermehl nach Bedarf
Frittieröl nach Bedarf

Tofu in 1–1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und in einer Marinade aus Sojasoße und Öl einen Tag ruhen lassen. Herausnehmen und mit Tabascosoße besprenkeln. Die Eier aufschlagen und verquirlen, auf einen flachen Teller gießen. Mehl und Paniermehl ebenfalls auf flache Teller geben. Tofuscheiben nacheinander zuerst im Mehl, dann im Ei und zuletzt im Paniermehl wenden. Dann in einer Pfanne mit heißem Frittieröl von beiden Seiten ausbacken.



Tofu-Schnitzel, die vegetarische Alternative

Tunesischer Eintopf

Zutaten für 4 Personen

6 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
200 g Lammfleisch
200 g Rindfleisch
200 g Geflügelfleisch
3 Knoblauchzehen
2 Möhren
2 Zucchini
1 kleine Dose Kichererbsen
Salz, Pfeffer, gemahlenen Koriander
Gekörnte Brühe
100 g Couscous

Das Olivenöl in eine große Kasserolle geben, sodass der Boden damit bedeckt ist. Dann das Fleisch portionsweise anbraten. Das Tomatenmark zugeben und leicht mitbräunen. Knoblauch schälen und durchpressen, ebenfalls hinzufügen und das Ganze mit so viel Wasser auffüllen, dass das Fleisch gerade bedeckt ist. Das Fleisch etwa eine Stunde köcheln lassen. Unterdessen die Möhren und Zucchini säubern und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und grob hacken. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Wenn das Fleisch fast gar ist, das Gemüse hinzufügen und mitgaren. Brühe dabei etwas einkochen lassen, mit Salz, Pfeffer, Koriander, eventuell noch etwas gekörnter Brühe abschmecken. Couscous in einer geölten Pfanne kurz bräunen, mit einer Tasse Wasser ablöschen und ziehen lassen. Je einen Esslöffel Couscous-Körnchen in einen Suppenteller geben. Den Eintopf darübergießen und servieren.

Tropisches Rindfleisch

Zutaten für 4 Personen

1 kg Rindergulasch
6 Zwiebeln
½ Liter Fleischbrühe
4 Bananen
1 Dose Ananas in Scheiben (ungezuckert)
2 Dosen Tomatenmark
100 g Rosinen
2 Becher süße Sahne
2 EL Curry
Salz
Pfeffer

Das Fleisch in heißem Öl scharf anbraten. Die Zwiebeln schälen, fein hacken, dazugeben und glasig andünsten. Mit der Fleischbrühe ablöschen. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden, die Ananasstücke in einem Sieb abtropfen lassen, beides hinzufügen. Das Tomatenmark einrühren, die Rosinen einstreuen. Die Sahne unter Rühren zugeben, ebenso das Curry. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles etwa eine Stunde bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, dabei ein paar Mal umrühren.



Schon mal die Wahl zwischen vier Sorten Zaziki gehabt? Oder drei verschiedenen Blätterteigtaschen mit Käsefüllung? Fünf Varianten Heringssalat? In den Achtzigern ergab sich regelmäßig die Gelegenheit, unterschiedlichste Zubereitungsweisen direkt zu vergleichen, denn die Jeder-bringt-was-mit-Feten waren angesagt.

Sie waren das Pendant zu den Bottle-Partys der Siebziger, wo alle willkommen waren, die etwas Trinkbares, möglichst Alkoholisches, anschleppten. Als Gegenleistung hatte der Gastgeber damals mit belegten Brötchen und Käseigeln aufgewartet. Natürlich gab es auch in den Achtzigern solche Bottle-Käseigel-Events, aber sie waren eher in der Studentenszene beheimatet. Wer die 30 überschritten hatte, über ein hinreichend großes Wohnzimmer und ein geregeltes Einkommen verfügte, machte es nun genau umgekehrt. Er bot die Getränke, einen großen Schweinebraten oder im Sommer ein paar Grillsteaks an und wünschte sich als Mitbringsel etwas möglichst Kulinarisches fürs große Buffet.

Natürlich war es erwünscht, dass sich die Gäste zwecks Variabilität des Angebots verständigten, doch das stand dem Spontaneitätsprinzip gewaltig entgegen. Ob man zu der Fete ging oder nicht, entschied sich ja oft erst am gleichen Abend. Zweitens war die Logistik mühsam. Schließlich besaß man als Normalbürger weder Handy noch E-Mail. Sogar Anrufbeantworter hatten noch etwas Skurriles, um nicht zu sagen Angeberisches: „Bitte sprechen Sie erst nach dem Pfeifton! Nennen Sie deutlich Ihren Namen, Ihr Anliegen, Ihre Telefonnummer ..." Wer traute sich da noch zu sagen, dass er abends zum Alex geht – mit 'nem Zaziki?

Natürlich hätte sich das Angebot von selbst besser verteilen können. Schließlich wären bei Alex sicher auch Frikadellen, Quiche Lorraine und Obstsalat willkommen gewesen. Doch so viel Aufwand hätte nun auch wieder dem Zeitgeist widersprochen. Eine Stunde in der Küche zubringen, schnippeln, rühren, kneten? Für ein Feten-Mitbringsel? Undenkbar! Sogar peinlich! Galt es doch ganz im Gegenteil,



Die Jeder-bringt-was-mit-Fete

Beliebter Sponti-Spruch der 80er-Jahre:

„In dubio Prosecco."



damit zu protzen, wie schnell und einfach man so ein Schmankerl hinbekam. Obstsalat? Frikadellen? Da musste man schon andere vorschieben: „Ach, die hat meine Mutter für uns gemacht!" – „Hmmm, toll, so eine Mutter!"

Auch der Gastgeber orderte Schweinebraten oder Grillsteaks gern fertig vorbereitet vom Metzger, mühte sich nicht lange mit Bowles oder Longdrinks ab, sondern präsentierte lieber sein gut sortiertes Weinregal. Ab 1985 freilich konnte er mit Beerenauslese, Eiswein und ähnlich teuren süßen Tropfen nicht mehr punkten. Schuld war der Glykol-Skandal. Verbraucherschützer hatten herausgefunden, dass deutsche und österreichische Winzereien über viele Jahre hinweg ihren Weinen das Frostschutzmittel Diethylenglycol beigemischt hatten, um sie zu „würzen". Das sorgte nicht nur für Skepsis seitens der Konsumenten, sondern auch für eine nachhaltigere Änderung der Geschmacksvorlieben. Ein guter Wein hatte von nun an „trocken" zu sein. Bei vielen Lagen hätte man das Adjektiv mit „sauer" übersetzen mögen. Doch wofür hatte man Limonade im Haus, wenn nicht zum Mixen einer erfrischenden Schorle?



Salate aller Art waren beliebte Feten-Mitbringsel.

Zaziki

Zutaten für 8 Personen

2 Salatgurken
2 Becher halbfetter Quark (20 %)
2 Becher Magerquark
2 Becher Joghurt
4 Knoblauchzehen
Salz

Quark und Joghurt in einer Salatschüssel gut miteinander verrühren. Salatgurken schälen, grob raspeln, Knoblauchzehen schälen, durch eine Presse drücken und dazugeben. Alles nochmals gut vermengen und mit Salz abschmecken.



Ein Reissalat war lecker und schnell gemacht.

Roter Heringssalat

Zutaten für 8 Personen

8 Matjesfilets
1 großes Glas Rote Bete in Scheiben
1 großes Glas Cornichons
4 Zwiebeln
1 Becher saure Sahne
2 Becher Joghurt
3 EL Mayonnaise
1 Päckchen Vanillinzucker
2 EL Dill (gehackt)

Die Matjesfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Die Rote Bete-Scheiben abtropfen lassen, 2 Esslöffel von der Brühe aufbewahren. Die Cornichons ebenfalls abgießen. Zwiebeln schälen und grob würfeln.

Saure Sahne, Joghurt und Mayonnaise mit dem Vanillezucker und dem Dill in einer abdeckbaren Schüssel verrühren. Alle übrigen Zutaten zugeben, gut mischen und etwa 1 Stunde abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

Reissalat mit Nussdressing

Zutaten für 8 Personen

500 g Parboiled Langkornreis
1 TL Curry
2 TL Kurkuma
1 große Dose Ananasscheiben (ungezuckert)
400 g Räuchertofu
3 EL Sonnenblumenöl
2 Zitronen
1 EL Mayonnaise
200 g Cashewnüsse
Salz, Pfeffer, Kräutersalz
½ Kästchen Kresse

Reis nach Anweisung auf der Packung garen und abkühlen lassen.

Unterdessen die Ananasscheiben abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke, Räuchertofu in kleine Würfel hacken. Zitronen auspressen. Das Öl mit dem Zitronensaft und der Mayonnaise zu einer Salatsoße verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ananasstücke, Cashewnüsse und Tofu mit dem erkalteten Reis mischen, mit der Soße anmachen und alles etwa eine halbe Stunde durchziehen lassen. Nochmals mit Kräutersalz abschmecken. Die Kresse abschneiden, kurz mit Wasser abspülen und über den Salat streuen.

„No Future" macht Silvesterpause

Eine gesellige Angelegenheit, das Käse-Fondue

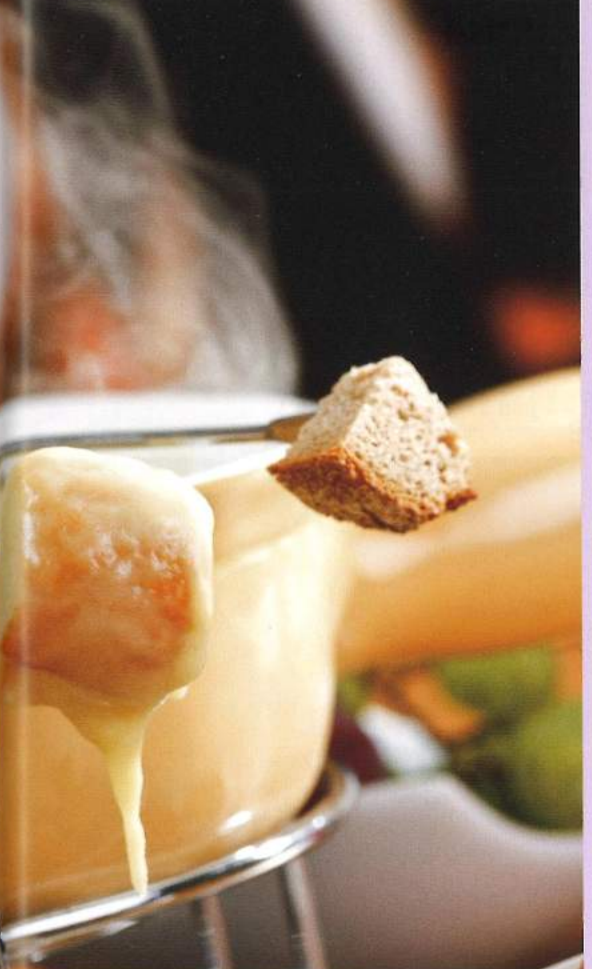
Sie waren schlecht auf die Welt zu sprechen, die „Youngsters" der Achtziger. Sie hatten, ohne Einfluss nehmen zu können, die Pershing-Raketen geerbt, das Ozonloch und das Waldsterben. Sie atmeten den Smog der Innenstädte, sahen die Müllberge wachsen und die Ressourcen schwinden. Sie schienen „No Future" zu haben und bekannten sich dazu. Denn im Kontrast zu den 68ern waren sie zu wenige um aufzubegehren. Der „Pillenknick" hatte dafür gesorgt, dass ihre Generation, obwohl am schwersten von den Sünden der zweiten Jahrhunderthälfte betroffen, am wenigsten zu sagen hatte. Eine „neue Innerlichkeit", eine „Systemverdrossenheit" konstatierten die Soziologen. Militante Demos gab es kaum, stattdessen sarkastische Sponti-Sprüche: „Ich geh kaputt, gehst du mit?"

Doch auch so ein Endzeit-Blues nivelliert sich nolens volens, wenn er nur lange genug andauert, sodass man wenigstens zu Silvester einen Anlass fand, die Sektkorken und Böller knallen zu lassen. Und wenn es nur die Tatsache war, ein weiteres Jahr „überlebt" zu haben. Fondues waren bei Neujahrsfeten erste Wahl. Ein großer Tisch, ein paar Freunde, ein feuerfestes Behältnis mit Stövchen und der Jahresabschluss war perfekt. Wie weiland die Urhorden aus einem Topf zu essen, das schweißte in diesen schweren Zeiten zusammen!

Schon das Fleisch und das Gemüse schnippeln, die Dipps und Soßen rühren, den Käse schmelzen, das Weißbrot stückeln erwiesen sich als äußerst kommunikative Gemeinschaftsarbeit. „Gib mal dein Messer her, das schneidet besser." – „Pfoten weg, brauch ich für die Möhren!"

Spätestens beim Tête à tête rund um das dampfende Caquelon kam Stimmung auf, zumal wenn ein guter Silvaner mit von der Partie war. Das tischübergreifende Hantieren mit Spießen, Schabern, Gabeln und Löffeln, die in der Blubbermasse entschwindenden Fleisch- oder Brotstückchen, die alles umgarnenden Käsefäden beschäftigten auch lebhafte Persönlichkeiten und bremsten potentielle Alleinunterhalter.

Wenn sich dann aber der letzte den Mund wischte, satt und zufrieden gegen seine Lehne plumpste und von alten Zeiten träumte, empfahl es sich, das Stövchen weiter brennen zu lassen – fürs rituelle Bleigießen. Denn sogar die „No-Future-Generation" wollte wissen, was sie von der Zukunft zu erwarten hatte,



auch wenn es natürlich nicht viel sein konnte. Eifriges Rätselraten angesichts der grau schimmernden Klumpen mit den zerflockten Rändern, die man aus dem Wasser fischte, um und um drehte und zur allgemeinen spirituellen Auslegung weiterreichte.

Hätte jemand unseren Youngsters prophezeit, dass man demnächst fast allen Plastikmüll recycelt und dass immerhin ein paar von den ganz üblen Chemikalien auf dem Index landen, da hätten sie wohl skeptisch die Köpfe gewiegt. Was aber, wenn ihnen jemand verraten hätte, dass sie – noch ehe die Neujahrsglocken die Neunziger einläuten – mit ihren Cousins und Cousinen aus dem Osten auf die Berliner Mauer klettern und und dabei wahlweise mit Rotkäppchen-Sekt oder Henkell Trocken oder auch beidem anstoßen könnten. Dann hätten sie laut aufgelacht und sich an die Stirn getippt. Nein, nie hätten sie das geglaubt!
Wir ja auch nicht.

Käse-Fondue

Zutaten für 4 Personen

600 g Käse (z. B. Gruyere und Emmentaler)
300 ml Weißwein
1–2 EL Kirschwasser
1 Knoblauchzehe
Pfeffer

Den Käse möglichst fein reiben. Dann den Fonduetopf mit der Knoblauchzehe ausreiben und den Wein darin erhitzen. Nach und nach den Käse dazugeben. Wenn sich der Käse vollständig aufgelöst hat, die Knoblauchzehe in die Käsemasse pressen und das Kirschwasser hinzugeben. Sollte das Fondue zu flüssig sein, kann es mit etwas aufgelöster Speisstärke abgebunden werden. Zuletzt mit Pfeffer würzen.

Fleischbällchen-Fondue

Zutaten für 8 Personen

700 g mageres Rindfleisch
300 g Schweinefleisch vom Kamm
2 Eigelbe
8 EL feine Haferflocken
4 Tropfen Tabascosoße
Salz, Pfeffer
1½ l Frittieröl oder Fleischbrühe

Das Fleisch in Stücke schneiden und zweimal nacheinander durch einen Fleischwolf drehen. Mit den übrigen Zutaten (außer dem Öl) gut vermischen und etwas kneten. Dann etwa kirschgroße Bällchen formen, in eine abdeckbare Schüssel schichten und etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Die rohen Frikadellchen zum Fondue bereitstellen. Sie können sowohl in heißem Öl als auch in einer leicht siedenden Brühe gegart werden.

Fondue-Soßen

Apfelsoße

8 EL saure Sahne
2 EL Dijonsenf
1 EL Orangensaft
2 Äpfel
Salz, Pfeffer

Die saure Sahne mit dem Senf und dem Orangensaft verrühren. Die Äpfel schälen, zerteilen und auf einer Glasreibe sehr fein reiben. Alles vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauch-Käse-Dip

3 Knoblauchzehen
5 EL saure Sahne
5 EL Mayonnaise
1 EL geriebener Parmesankäse
Kräutersalz

Die Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse drücken. Mit der Sahne, der Mayonnaise und dem Käse verrühren. Mit Kräutersalz abschmecken.

Kräutersoße

1 EL gehackter Kerbel
1 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackte Pimpernelle
100 g Mayonnaise
Salz
Zitronensaft

Die frischen Kräuter mit der Mayonnaise verrühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Roquefortsoße

100 g Roquefort
8 EL Olivenöl
4 EL weißer Balsamico
Salz
Pfeffer

Roquefort mit der Gabel zerdrücken und mit dem Olivenöl glatt rühren. Balsamico zugeben und verrühren. Mit Salzen und Pfeffer abschmecken.

Senfsoße

1 kleines Glas Kapern (ohne Saft)
8 EL Dijonsenf
8 EL Wallnussöl
4 EL Orangensaft

Die Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Mit dem Senf, dem Öl und dem Orangensaft verrühren.

Prost!
Auf das nächste Jahrzehnt!



Zwiebelkuchen [zum Mitternachtssekt]



Zutaten für ein Ofenblech

250 g Magerquark
400 g Weizenmehl
1 Ei
6 EL Milch
6 EL Sonnenblumenöl
200 g magerer Speck
800 g Zwiebeln
5 Eier
5 EL saure Sahne
1 TL Thymian (getrocknet)
2 TL Salz

Den Quark in eine verschließbare Rührschüssel geben. Mit Mehl, Ei, Milch Öl und 1 TL Salzgut verrühren, zu einer Kugel kneten und zugedeckt mindestens eine Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Speck in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Speckwürfel in einer Pfanne anschwitzen und herausnehmen. Die Zwiebeln im ausgetretenen Speckfett glasig braten.

Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und einen Rand formen. Speck und Zwiebeln darauf verteilen. Die Eier aufschlagen, mit der Sahne, dem Thymian und 1TL Salz verquirlen und über die Zwiebel-Speckmasse gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° C etwa 50 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen, portionieren und servieren.

Teig und Belag lassen sich gut tagsüber vorbereiten, sodass auf die unmittelbare Zubereitung nur wenige Handgriffe entfallen.

REGISTER

Rezepte alphabetisch

Rezepte thematisch

Fischgerichte

Fleischgerichte

Wild- und Geflügelgerichte

Nudelgerichte, Pizza und Quiche

Suppen und Eintöpfe

Getränke

Kuchen, Torten und Gebäck

Partygerichte

Eierspeisen

Fleischloses, Salate und Gemüse

Süßspeisen

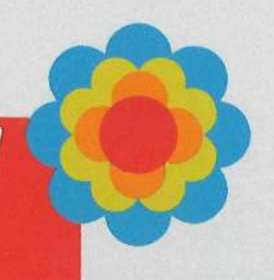






Das war spitze!

Die Kultrezepte der
60er, 70er und 80er Jahre









Von Cevapcici und Wienerwald
bis Kalter Hund und Bioladen

In den 60er Jahren hielten mit den Gastarbeitern neue Gerichte Einzug in die deutsche Küche. Spaghetti, Pizza und Cevapcici kamen auf unsere Teller. Doch wir achteten auch darauf, dass nichts verkam oder verschwendet wurde. Aus den Resten vom Vortag ließen sich leckere Gerichte zaubern.

Schnell und praktisch sollten in den 70er Jahren leckere Gerichte auf den Tisch kommen. Die Konservendose machte es möglich. Und wenn wir feierten, durften Russische Eier, Waldorfsalat und Krabbencocktail nicht fehlen. Nach all der Mayonnaise purzelten dann mit der Brigitte-Diät die Pfunde wieder.

Im Bioladen kauften wir in der 80er Jahren politisch korrekt ein und mahlten unser Mehl frisch mit der Getreidemühle. „Hermann" war der Star unter den Hefeteigen und buchstäblich in aller Munde.

Neben den typischen Rezepten der Zeit erzählen die Autoren Geschichten aus dem Alltag und erwecken mit nostalgischen Bildern das Lebensgefühl der 60er, 70er und 80er Jahre.

Eine leckere Mischung zum Blättern, Lesen und Nachkochen.

ISBN 978-3-8289-2924-1

